

อกฺขาตาโร ตถาคตา ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์

๒

มูลนิธิออมสินเพื่อสังคม

อกฺขาตาโร ตถาคตา ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ๒

อกฺขาตาโร ตถาคตา

ตถาคตทั้งหลาย เป็นผู้บอก

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม ๒๕๔๗ ราคา ๑๕๐ บาท
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
อกฺขาตาโร ตถาคตา เล่ม ๒._ _ กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊คส์, ๒๕๔๗. ๑๗๖ หน้า.
1. ธรรมะปฏิบัติ. I. ชื่อเรื่อง.
๒๙๔.๓๑๕
ISBN ๙๗๔-๙๖๙๗-๔๕-๖

มูลนิธิออมสินเพื่อสังคม

คณะผู้จัดทำ
นางสาวพาลาภ ณัฐรุจิโรจน์
นางสุนันท์ธนา จันทร์พานิช
นางเสาวณี เวียงหฤทัย
นางสาวปิยดา เจริญเกรียงสกุล
นางสาวปัฐมา ชินวงศ์
นายเถลิงเกียรติ เชื้อรอด

ศิลปกรรม
นายเดชา กิจพัฒนภิญโญ

เอื้อเฟื้อภาพปก
ปางอุบล http://www.thaiwaterlily.com

ผลิตโดย บริษัทเนชั่นบุ๊คส์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ ๒๖ เลขที่ ๔๔ หมู่ที่ ๑๐ ถนนบางนา-ตราด กม. ๔.๕ แขวงบางนา เขตบางนา กทม. ๑๐๒๖๐ โทร. ๐-๒๓๒๕-๕๕๕๕ ต่อ ๓๓๐๒-๔ โทรสาร ๐-๒๓๒๕-๐๔๓๐ www.nationbook.com

พิมพ์ที่ บริษัทเนชั่น มัลติมีเดีย กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) ๔๔ หมู่ ๑๐ ถนนบางนา-ตราด กม. ๔.๕ แขวงบางนา เขตบางนา กทม. ๑๐๒๖๐ โทร. ๐-๒๓๑๗-๐๐๔๒, ๐-๒๓๑๗-๒๑๓๑ โทรสาร ๐-๒๓๑๗-๑๔๘๙-๙๐

คำนำจากผู้อำนวยการธนาคารออมสิน

ธนาคารออมสิน เป็นหนึ่งในองค์กรภาครัฐบาล ที่ปฏิบัติภารกิจเพื่อประโยชน์แก่ประชาชนชาวไทยมาโดยตลอด และครั้งนี้ นับเป็นวาระสำคัญที่ธนาคารออมสินตั้งใจมอบพระธรรมคำสอนอันเป็นสิ่งล้ำค่ายิ่งให้กับประชาชนคนไทย โดยจัดทำหนังสือชุด *อกฺขาตาโร ตถาคตา* ขึ้น เพื่อมอบเป็นของขวัญเสริมสร้างสิริมงคลแก่ชีวิตให้กับทุก ๆ คน

หนังสือชุดนี้รวบรวมคำสอนจากพระอาจารย์ ๑๒ รูป ที่เคร่งในหลักคำสอนและการถือปฏิบัติ ที่เป็นที่เคารพนับถืออย่างสูงของประชาชนชาวไทย ซึ่งแต่ละคำสอนมีความหมายและมีประโยชน์มากยิ่ง เนื้อหาในหนังสือเหมาะอย่างยิ่งสำหรับการใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสงบ ความสุข ความเจริญ และเป็นมงคลกับชีวิต

ธนาคารออมสินหวังว่า หนังสือชุดนี้จะก่อประโยชน์แด่ศาสนิกชนชาวพุทธทั้งปวง รวมถึงคนอื่น ๆ ที่ให้ความสนใจในการศึกษาพระพุทธศาสนาด้วย เพื่อที่คนไทยทุกคนจะได้ร่วมทำนุบำรุง เผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ธำรงอยู่สืบไปตลอด

ขอบุญกุศลที่ธนาคารออมสินได้รับจากการเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนพระพุทธศาสนานี้ จงอำนวยพรให้ทุกคนอยู่เย็นเป็นสุข โชคดี มีบุญ มีชัย มีคุณธรรมและคุณงามความดีติดตัวตลอดไป

(กรพจน์ อัศวินวิจิตร)

อารัมภบท

ผู้รวบรวมมีความปีติและอนุโมทนาเป็นอย่างยิ่งที่มูลนิธิออมสินเพื่อสังคม โดยท่านผู้อำนวยการธนาคารออมสิน ได้มีจิตศรัทธาและประจักษ์ถึงความสำคัญยิ่งในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ด้วยการเห็นสมควรและดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อให้ผู้สนใจตลอดสาธุชนทั่วไปได้มีโอกาสในการเรียนรู้ธรรมะและสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้ เพื่อยังผลให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนและส่วนรวม ซึ่งสังคมไทยในยุคปัจจุบันกำลังมีความต้องการและความจำเป็นอย่างมาก อานิสงส์ในการนี้ย่อมบังเกิดความสุข ความเจริญอันแท้จริงแก่ท่านผู้อำนวยการออมสินและพนักงานทุกคนเป็นอย่างมาก

อนึ่ง ขอได้โปรดอ่านคำนำของหนังสือเล่มนี้โดยตลอด ที่ได้เน้นความสำคัญ เพื่อให้เข้าใจว่า คำสอนของท่านพระอาจารย์ทุกองค์ได้สอนในสิ่งเดียวกันทั้งสิ้น เพียงแต่คำสอนขององค์ใดมีความพอเหมาะคือ ต้องด้วยจริตของผู้อ่าน ผู้เรียนรู้ ก็ย่อมจะเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นได้เป็นอย่างมาก

จึงหวังเป็นอย่างมากว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้รับประโยชน์สุขอันแท้จริงจากคำสอนทั้งปวงนี้

ผู้รวบรวม

๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๗

(รวบรวมครั้งแรกเมื่อ ๗ สิงหาคม ๒๕๓๓)

คำนำ

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทุกพระองค์ทรงสั่งสอนสู่สิ่งเดียวกันทั้งสิ้น จะต่างกันเพียงวิธีหรือแนวการสอนไปสู่จุดนั้น แต่เราเองมักจะนำมาตีความตามทิฏฐิหรือความคิดเห็นของตนให้แตกต่างกันไป แม้ในครั้งพุทธกาลพระบรมศาสดาทรงเป็นผู้เทศนาสั่งสอนเอง ภิกษุสงฆ์ในขณะนั้นบางองค์ก็ยังนำคำสอนของพระองค์ท่านมาแปลความกันไปต่าง ๆ กัน จึงสามารถโต้แย้งกันได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด

ในเล่มนี้ได้รวบรวมคำสอนธรรมะปฏิบัติในแนวต่าง ๆ กัน เท่าที่จะแสวงหามาได้ภายในความจำกัดของเวลาและขนาดรูปเล่ม ซึ่งเป็นคำสอนไปสู่สิ่งเดียวกันทั้งหมด จึงขอท่านผู้อ่านได้โปรดวางความขัดแย้งใด ๆ อันเกิดขึ้นในใจหรือความคิด (หากเกิดขึ้น) ลงก่อน โอกาสที่ท่านจะได้รับประโยชน์จากคำสอนทั้งหลายนี้ก็จะเกิดขึ้นได้มาก

ทั้งนี้ ได้คัด รวบรวม และเรียบเรียง จากหนังสือที่มีพิมพ์ไว้ในที่ต่าง ๆ กว่า ๒๐๐ เล่ม และบางส่วนได้ถอดตรงจากเทปคำสอนของท่าน โดยพยายามเลือกแนวหรือวิธีการสอนต่าง ๆ ของท่านแต่ละองค์มารวบรวมไว้ **เพื่อช่วยใน**

การอ่านและการพิจารณา จึงได้พยายามเน้นสาระธรรมบางตอนให้เด่นขึ้นด้วยตัวพิมพ์หนา และเพิ่มขึ้นด้วยการขีดเส้นใต้ไว้ เพราะการอ่านที่จะให้เกิดปัญญาขึ้นที่จิตนั้นต้องอาศัยการพิจารณาสาระธรรมเหล่านั้นด้วยความจดจ่อ จึงจะเป็นเครื่องสนับสนุนส่งเสริมปัญญาสามัญที่มีอยู่นี้ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น จนเกิดภาวนามยปัญญาได้ในที่สุด

สำหรับส่วนที่ถอดจากเทปเทศน์ของท่าน ก็คงสามารถถอดได้เพียงถ้อยคำและคงสำนวนของท่านไว้ ส่วนธรรมะอันเนื่องด้วยถ้อยเสียงของท่านนั้น ย่อมไม่อาจจะถ่ายทอดออกมาได้เลย

การที่ดำริเช่นนี้ ด้วยเห็นว่าท่านผู้อ่านที่มีจริตในการเรียนรู้ได้ต่าง ๆ กัน จะได้มีโอกาสสัมผัสคำสอนธรรมะปฏิบัติด้วยวิธีหรือแนวการสอนในหลายลักษณะ ที่อาจต้องตรงกับจริตนิสัยของตน จนสามารถเป็นเหตุให้เกิดภาวนามยปัญญา หรือปัญญาญาณขึ้นกับท่านผู้อ่านก็เป็นได้

ผู้รวบรวม

๗ สิงหาคม ๒๕๓๓

สารบัญ

ท่านพระอาจารย์ขาว อนาลโย
(พ.ศ. ๒๔๓๑ - พ.ศ. ๒๕๒๖)



ท่านพระอาจารย์ขาว อนาลโย

วัดถ้ำกลองเพล อำเภอหนองบัวลำภู จังหวัดอุดรธานี

นามเดิม ขาว

สกุล โคระถา

เกิดที่ บ้านบ่อชะเนง ตำบลหนองแก้ว
อำเภออำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี
เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๓๑
ตรงกับปีชวด

โยมบิดาชื่อ พั่ว โคระถา

โยมมารดาชื่อ รอด โคระถา

บรรพชาอุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๒ ณ วัดโพธิ์ศรี บ้านบ่อชะเนง ตำบลหนองแก้ว อำเภออำนาจเจริญ โดย พระครูพุฒิศักดิ์ เจ้าคณะอำเภออำนาจเจริญ เป็นพระอุปัชฌาย์

ญัตติเป็นพระธรรมยุตินิกาย เมื่อวันที่ ๑๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๘ โดยมีท่านเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์ (จูม พนฺธุโล) เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพ เมื่อวันจันทร์ที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๖ เวลา ๐๕.๔๕ น. รวมสิริอายุได้ ๙๕ ปี

พระธรรมเทศนา โดย

หลวงปู่ขาว อนาลโย

๑. วิมุตติคือความหลุดพ้น

๒. ควบคุมใจ

๓. บันทึกธรรม เมษายน ๒๕๐๙

จากหนังสือ

- วิมุตติเภท
- อนาลโยวาท
- ท่านพระอาจารย์ขาว อนาลโย



วิมุตติคือความหลุดพ้น

การทำความดี มีการให้ทาน รักษาศีล ภาวนา เป็นต้น การทำความชั่ว มีกายทุจริต วจีทุจริต เป็นต้น ครั้นเราทำความดี ความดีจะตามสนองให้เรามีความสุข มีสุคติเป็นที่ไป ครั้นเราทำความชั่ว ความชั่วจะตามสนองให้เรามีความทุกข์ มีทุคติเป็นที่ไป พวกเราได้อัตภาพ ร่างกายมาสมบูรณ์บริบูรณ์ ก็เป็นเพราะปุพเพกตปุญญตา บุญของเราได้ทำมาแต่ปางก่อน พวกเราจึงไม่ควรประมาท ควรรีบทำคุณความดี ละความชั่ว ความชั่วก็ให้เห็นว่ามันพาไปในทางไม่ดี ทำแล้วได้รับความเดือดร้อน ตกนรกทั้งเป็นนั่นแหละ พวกเรามีการมาทำบุญให้ทาน มีการสดับรับฟังธรรมะ รักษาศีลภาวนา ก็พาให้เกิดความสบายใจ นั่นแหละบุญ เห็นกันที่นี่แหละ ไม่ต้องลาตายแล้วจึงจะไปสวรรค์แล้ว ใจดีก็เป็นสวรรค์แล้ว ใจร้ายก็เป็นนรก เดี๋ยวนี้แหละ เพราะเหตุนี้ **จงทำใจให้ร่าเริง อย่าไปทำให้เศร้าหมอง ขุ่นมัว** มันจึงจะมีความสบาย จึงจะมีความสุข เพราะฉะนั้นจึงควรทำความดีอย่าประมาท ให้พากันทำสติสัมปชัญญะให้รู้ตัวอยู่ทุกเมื่อ คือความรู้ตัวในการกระทำ ก่อนทำอะไรลงไปให้คิดเสียก่อน

ว่ามันได้ผลดีหรืออย่างไรต่อไปข้างหน้า ถ้ารู้ว่ามันไม่ดี ให้ความทุกข์เราก็ไม่ทำ ประกอบแต่คุณงามความดี ให้ระลึกรู้ว่าเมื่อมีเหตุก็ต้องมีผล ไม่ได้ทำเสียเปล่าหรอก ทำเหตุลงไปแล้วไม่ได้รับผลไม่มีหรอกในโลกนี้ เหตุดีก็ต้องได้รับผลดี เหตุชั่วก็ต้องได้รับผลชั่ว มันจะสูญหายไปไม่มี

การปฏิบัติธรรมนั้นไม่มีโทษมีแต่คุณ คือ จิตไม่ขุ่นมัว จิตผ่องใส จิตเบิกบาน จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีความสุข ไม่มีความทุกข์ จะเข้าสู่สังคมใด ๆ ก็องอาจกล้าหาญ การทำความเพียร เมื่อสมาธิเกิดมีขึ้นแล้ว จะไม่มีความหวั่นไหว ไม่มีความเกียจคร้านต่อการงานทั้งทางโลกทั้งทางธรรม จากนั้นก็เป็นปัญญาที่จะมาเป็นกำลัง เมื่อปัญญาเกิดขึ้นแล้วรู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์ จะเรียนทางโลกก็สำเร็จ จะทำทางธรรมก็สำเร็จ พระพุทธเจ้าท่านจึงสั่งสอนอบรมให้เกิดให้มีขึ้นมา เบื้องต้นตั้งแต่ศีล ศีลเป็นที่ตั้งของสมาธิ สมาธิเป็นที่ตั้งของปัญญา ไม่ว่าศีล สมาธิ ปัญญา เป็นทางมาแห่งวิมุตติคือความหลุดพ้นด้วยกัน

ธรรมทั้งหลายตกอยู่ในไตรลักษณ์ มีทุกขา มีอนิจจา มีอนัตตา ทั้งสามนี้ให้สำนึก พึงรู้ ทุกขัง ชาติ ความเกิดมาเป็นทุกข์ อนิจจัง มันไม่เที่ยง มันแปรเป็นอื่น อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน บอกมันก็ไม่ฟัง บอกไม่ให้มันแก่มันก็แก่ ฟันบอกฟันไม่ให้มันหลุดมันก็หลุด หัวบอกไม่ให้มันหงอกมันก็หงอก หนังบอกไม่ให้มันเหี่ยวมันก็เหี่ยว ผลที่สุดไม่นานก็นอนตาย

ทับแผ่นดิน ส่วนดินก็ไปเป็นดิน ส่วนน้ำก็ไปเป็นน้ำ ส่วนลมก็ไปเป็นลม เหลือแต่ดวงวิญญาณนี้เท่านั้น นี่ธาตุ ๔ ให้พิจารณาแยกออก ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ธาตุดินต่างหาก ธาตุน้ำต่างหาก ธาตุลมต่างหาก ธาตุไฟต่างหาก มารวมกันแล้วก็แตกดับไป เป็นของไม่แน่นอน เป็นอนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังมีแต่ทุกข์ ถ้าใครไปยึดไปถือ

ส่วนอริยสัจ ๔ ให้พิจารณาให้รู้ให้เห็นตามเป็นจริง ทุกข์ ควรกำหนดรู้ สมุทัย ควรละเสีย นิโรธ ควรทำให้แจ้ง มรรค ควรทำให้เกิดให้มี ชาติ ความเกิด ชรา ความแก่ พยาธิ ความเจ็บ มรณะ ความตาย นี่ทุกขสัจ ทุกข์มันเกิดมาจากไหน ทุกข์เป็นตัวผล สมุทัยเป็นตัวเหตุ สมุทัยคือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ความใคร่ในรูปที่สวยที่งามในวัตถุกามต่าง ๆ มีเงินทองข้าวของเป็นต้น เรียกว่า กามตัณหา ความอยากมีอยากเป็น อยากเป็นโน่นเป็นนี่ อยากเป็นเศรษฐีคหบดี เป็นต้น เรียกว่า ภวตัณหา ความไม่พอใจ ของได้มาแล้วหายไปก็เกิดความไม่พอใจร่างกายของตนก็ดี ของคนอื่นก็ดี เมื่อแก่ลงมามีความชำรุดทรุดโทรม ผมหงอก ฟันหัก แก้มตอบเป็นต้น เลยไม่พอใจ หรือเสียงเขาด่า เขานินทา ได้ยินเข้าก็เกิดความไม่พอใจ นี่เรียกว่า วิภวตัณหา ตัณหาทั้ง ๓ ประการนี้เป็นเหตุให้สัตว์ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสาร ในภพน้อยภพใหญ่ นับกัปนับกัลป์ไม่ได้ ตัณหามันเกิดขึ้นจากไหน ต้องค้นหาเหตุมัน เหตุมันเกิด

จากอายตนะภายในและอายตนะภายนอกมาสัมผัสกัน ตาเป็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ใจรู้ธรรมารมณ์ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้สำรวมอินทรีย์ทั้งหก คือ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เพียรสำรวมเพียรละไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย ทำจิตให้เป็นกลางวางเฉยต่ออารมณ์ นี่เรียกว่า การดับตัณหา

การทำความเพียร การสำรวม และการทำความดีทุกอย่างเพื่อละตัณหานี่แหละเป็นทางมรรค เมื่อปัญญาเห็นความเกิดขึ้นความดับไปของสังขารทั้งหลายทั้งปวง เห็นแน่ว่าไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงธาตุ ๔ มาประชุมกันเข้าแล้วก็แตกสลายไปอย่างนี้แต่ไหนแต่ไรมา ฐิติธรรมมีการตั้งขึ้น มีอยู่ แล้วดับไป พิจารณารู้เท่าทันในสิ่งเหล่านี้ ไม่หวั่นไหว เรียกว่านิโรธ คือผู้วางเฉยต่ออารมณ์ดังนี้แหละ...

ควบคุมใจ

พระพุทธเจ้าว่าเราตถาคตเป็นผู้แนะนำสั่งสอนทาง ทางออกจากโลก ทางไปสวรรค์ก็ดี ทางไปนิพพานก็ดี เราตถาคตเป็นผู้แนะนำสั่งสอนให้เท่านั้นแหละ ตนนั่นแหละ พวกอุบาสก-อุบาสิกาทั้งหลายต้องทำเอาเอง แม้พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระสาวกทั้งหลาย ก็ทำเอาเองทั้งนั้น ตนแหละทำให้ตน ตนจะออกจากโลกก็แม่นตน ตั้งอกตั้งใจทำใส่ตน ตนจะติดอยู่ในโลกก็แม่นใจของตนไม่อยากไป เพราะหลงตนหลงตัว ทางปฏิบัติน่ะเราก็ได้ยินได้ฟังมาแล้ว แล้วก็ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติเอา พระพุทธเจ้าแนะนำสั่งสอน หรือครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอน ก็ไม่หนีจากกายคตา คือปัญจกรรมฐานนี่แหละ ต้องพิจารณา เราจะพิจารณานอกมันไปก็เป็นนอกไปเสีย ไกลไปเสีย เพื่อให้จิตให้ใจนั่นแหละรู้จักสกนธ์กายอันนี้ รู้จักก้อนอันนี้ว่ามันเป็นอย่างหนึ่ง มันเป็นของกลาง ไม่ใช่ของใครสักคน เรานี้ได้สมบัติอย่างดีคือสกนธ์กายนี้ มีหู ตา จมูก ลิ้น กายดี มีใจดี ได้สมบัติอันดีมาใช้ เราจะใช้สอยมัน เราจะเดินทางไปสวรรค์ก็ดี จะเดินทางไปพระนิพพานก็ดี ต้องอาศัยอันนี้ จะมีแต่ดวงจิต

อย่างเดียวก็ไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งสิน พระพุทธเจ้าได้เทศน์ไว้ว่า **มโนปุพพงฺคมาธมฺมา มโนเสฏฐา มโนมยา** ธรรมทั้งหลาย จะทำดี ทำกุศลดี ก็ใจนี่แหละเป็นผู้ถึงก่อน เป็นผู้ถึงพร้อม จะทำบาปอกุศลก็ใจนี่แหละ จะผ่องแผ้วแจ่มใสเบิกบานก็ใจนี่แหละ จะเศร้าหมองขุ่นมัวก็ใจนี่แหละ ใจเศร้าหมองขุ่นมัวแล้วก็ไม่มีความสุขอยู่ในโลก จะอยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุข ครั้นใจผ่องแผ้วละก็ พระพุทธเจ้าท่านว่า **มนสาเจ ปสนฺเนนะ** บุคคลผู้มีใจผ่องแผ้วดีแล้ว แม้จะพูดอยู่ก็มีความสุข แม้จะทำอยู่ก็มีความสุข **ตโตน สุขมเนวติ** อยู่ที่ไหน ๆ ก็มีความสุข มีความสุขเหมือนกะเงาเทียมตนไป **ฉายาว อนุปายินี** เหมือนเงาเทียมตนไป ไปสวรรค์ก็ดี มามนุษย์ก็ดี

เพราะเหตุนั้นแหละ ให้เราพากันตั้งใจอบรม ตั้งสติไว้ที่ใจ ควบคุมใจให้มีสติมีสัมปชัญญะ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ การทำการพูดการคิดก็อย่าให้มันผิดมันพลาดไป ควบคุมให้มันถูก ครั้นมันผิดมันพลาด เราก็มีสติยั้งไว้ ละ ปล่อยวางไม่เอามัน ทางมันผิดน่ะ พระพุทธเจ้าแสดงไว้ ทางไปนรก ทางไปสวรรค์ ทางไปพรหมโลก ทางไปพระนิพพาน พระองค์ก็บอกไว้แล้ว ให้วางกายให้เป็นสุจริต วาจาให้บริสุทธิ์ ใจให้บริสุทธิ์ นี้ทางไปสวรรค์ ทางมามนุษย์ ทางไปพระนิพพาน ให้บริสุทธิ์อย่างนี้ ทางไปนรกนั่นเรียกว่าทุจริตนั้น ทางกาย ทางวาจา ทางใจ อันนี้ทางไปนรก เราจะเว้นเสียไม่ไปละ

รู้จักแล้ว เราจะไปแต่ทางที่ราบรื่น ทางสบาย การเดินก็ทางกาย วาจา ใจเท่านั้นแหละ ผู้ที่จะเที่ยวเอาภพเอาชาตินับกัปนับกัลป์ไม่ได้ตั้งแต่โลกเป็นโลกมา คือดวงจิตของเรานี่เอง ดวงจิตของเรานี่เองเป็นผู้ก่อกรรมก่อเวรแล้วก่อเล่า ไม่เบื่อสักที ก็แม่นดวงจิตของเรานี่แหละ เพราะเหตุนั้นเราจึงต้องอบรมจิตใจของเราให้ดี ให้ใจรู้เสีย ใจนี่แหละมันเป็นผู้หลงจนนับภพนับชาติไม่ได้ ภพน้อยภพใหญ่ เที่ยวอยู่ในสังสารจักรนี่ จึงให้เข้าใจเสียว่าเจ้ากรรมนายเวรคือใจ ตัวกรรมแม่นใจ ดวงใจอันเดียว วิญญาณอันเดียวเป็นตัวกรรมแต่งกรรมเสียแล้วให้เวียนตายเวียนเกิดที่นี่ ไม่เลิก เรารู้จักแล้วเราต้องควบคุมใจ แนะนำสั่งสอนใจ ทำใจของเราให้ผ่องแผ้ว ว่าเอาย่อ ๆ นี่แหละ กว้างขวางก็ได้ยินมาพอแฮง (แรง) แล้ว เอาย่อ ๆ ควบคุมใจเท่านั้นแหละเดี๋ยวนี้ ใจนี้เจ้าของนรกก็แม่นใจนี่แหละ ม่าง (เลิก, ทิ้ง) นรกก็แม่นใจนี่แหละ ครั้นมันไม่ดีละก็ร้อนเป็นทุกข์เหมือนใจจะขาด ครั้นใจไม่ดีละมันกลุ้มใจเป็นทุกข์จนฆ่าตัวตายนี่แหละ ถือว่าเราเป็นเรานี่ก็เพราะใจนี่แหละไม่ใช่อื่นดอก เพราะมันไม่รู้ ท่านเรียกว่าอวิชชา ตัวใจนี่แหละอวิชชา เราจึงควรสดับตรับฟังแล้วก็ค้นคว้าพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผล

ทุกข์มันมาจากไหน ให้พิจารณาทุกข์ก่อน ทุกข์เป็นของจริงอันประเสริฐ มันมาจากไหนค้นขึ้นไปซิ เห็นแต่มาจากโง่นั่นแหละ ดวงจิตเป็นผู้โง่ มันต้องเป็น มันต้อง

เดือดร้อน มันถึงใคร่ มันถึงปรารถนา มันถึงอยากเป็นนั่นเป็นนี่ มันไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะเกลียดเพราะชัง มันชังมันก็ไม่อยากเป็น แล้วก็หาของมาแก้ไข หาคิดอีหยังมาทา หนังเหี่ยวก็เอามาทางลอกหนังออก มันได้กี่วัน มันก็เหี่ยวอย่างเก่า นี่หาทางแก้ดู ท่านว่าวิภวตัณหา มันเป็นกับดวงใจ เราสดับรับฟังอยู่ อบรมอยู่ทุกวันนี้ ทำความเพียรอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะอยากรู้จักใจของเรา ครั้นรู้แล้ว ก็คุมเอาแต่ใจนี่ ขัดเกลาเอาแต่นี่ สั่งสอนเอาแต่นี่ ให้มันรู้เท่าสังขารนี่แหละ มันไม่รู้เพราะมันโง่ว่า แม่นหมดทั้งก้อนนี้ เป็นตัวเราเป็นผู้หญิง ผู้ชาย ยึดถือไป ยึดถือออกไปรอบ ๆ แผ่นดินยึดในตัวยังไม่พอ ยึดแผ่นดินออกไปอีก นี่แหละเพราะความหลง ก็ยึด ทั้งการทำการงานทุกสิ่งทุกอย่าง เรียนวิชาศิลปะทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เพื่อจะบำรุงบำเรอครอบครัวของตน บำรุงบำเรอตนให้เป็นสุข บำรุงพระศาสนา ค้ำจุนพระศาสนาก็เป็นการดี **ขอให้รู้เท่าแล้วอย่าไปยึดมัน** เท่านั้นแหละ

ในปฏิจจสมุปบาทท่านว่า อวิชชาให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป **ท่านว่าได้ดับความโง่อันเดียวเท่านั้น** ผลดับหมด เพราะธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ ธรรมทั้งหลาย คือ ดีก็ดี ชั่วก็ดีไหลมาแต่เหตุคือความโง่ ความไม่เข้าใจ คิดว่าเป็นตัวตนก็ได้รับผลเป็นสุขเป็นทุกข์สืบไป ท่านเรียกว่า วัฏฏะ การวนวนไม่มีที่สิ้นสุด เราท่องเที่ยวอยู่นี่ตั้งแต่แผ่นดินเป็นแผ่นดิน

มาแล้ว ทุกคนนี่แหละ คุณหมอก็ดี คุณหญิงก็ดี เกิดมาชาตินี้ นับว่าบุญบารมีอันพวกท่านทั้งหลายได้อบรม ศีล ๕ ศีล ๘ รักษาอุโบสถ รักษากรรมบถ ๑๐ จึงเป็นผู้สมบูรณ์บริบูรณ์ เกิดมาก็ไม่เป็นผู้เกียจคร้าน ไม่เป็นผู้มักหน่าย มีความพอใจ แสวงหาวิชาศิลปะ จนได้เป็นใหญ่เป็นโตเป็นสูง นี่ก็เพราะ บุญกุศลของเราได้สร้างสมอบรมมา จึงว่า ปุพเพกตปุญญตา คือบุญได้สร้างสมไว้แล้วแต่กาลก่อน แล้วก็ได้เกิดในประเทศ อันสมควร ประเทศอันสมควรก็หมายเอาสกนธ์กายอันนี้ หรือจะหมายเอาแผ่นดิน ฟ้า อากาศ ก็ได้ หรือจะหมาย เอาประเทศที่มีพระพุทธศาสนาตั้งมั่นถาวร และมีอาจารย์ นักปราชญ์แนะนำสั่งสอนได้ อันนี้ก็ว่าประเทศอันสมควร ปุพเพกตปุญญตา พวกเราได้เคยอบรมสร้างสมบุญกุศลมา หลายภพหลายชาติแล้ว จึงเป็นผู้บริบูรณ์สมบูรณ์ แล้วก็ ได้เกิดในประเทศอันสมควร ประเทศเราได้นับถือพระพุทธ-ศาสนาตั้งแต่บรรพบุรุษจนตราบเท่าทุกวันนี้ เราก็ได้นับถือ พระพุทธศาสนา แล้วก็ได้ตั้งตนไว้ในที่ชอบ คือตั้งตนไว้ ในการสดับตรับฟัง ทราบทุกสิ่งทุกอย่าง ในทางโลกก็ดี เกื้อกูลอุดหนุนโลกให้เจริญ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำอัตตประโยชน์ ประโยชน์ของตนก็ได้แล้ว ประโยชน์ของผู้อื่นของโลกก็ได้อยู่ นี่แหละชื่อว่าตั้งตนไว้ในที่ชอบ แล้วก็ตั้งตนอยู่ในศีล ในการ ภาวนา ตั้งตนอยู่ในการสดับรับฟัง นี่เรียกว่า อัตตสัมมาปณิธิ ตั้งตนในที่ชอบ ท่านกล่าวว่าเป็นมงคลอันประเสริฐสุด ให้มี



สติควบคุมใจของตนอันนี้ก็ชื่อว่าตั้งตนไว้ในที่ชอบอย่างสูงสุด

นี่แหละ ให้ควบคุมดวงจิตของเราให้รู้จักเสีย เจ้ากรรมนายเวรก็คือดวงจิตของเรานี่แหละ ผีนรกก็เป็นดวงจิตอันนี้ สวรรค์ก็เป็นดวงจิตอันนี้ พรหมโลกก็ดวงจิตอันนี้ ครั้นรู้จักแล้ว ก็ทำความเพียรต่อไปจนเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายในอัตภาพของตนที่เป็นมาหลายภพหลายชาติ การเกิดเวียนไปเวียนมาก็ไม่ได้อะไร มีแต่การสดับรับฟัง มีแต่การบริจาคให้ทาน มีแต่ศีลของตน เท่านี้เป็นอริยทรัพย์ ทรัพย์ภายในติดตามไปกับดวงจิตของเราทุกภพทุกชาติ จิตเมื่อมันทำความชั่วไว้แล้วก็ไม่ลืม ใครไม่ต้องการสักคนหมดทั้งนั้นความชั่วบาปกรรม ให้คิดดู แต่นักโทษเขาลักเขาปล้นสะดมภ์แล้ว เขาก็หลบหนีไปซ่อนอยู่ตามป่าเขาตามถ้ำตามดง เพราะเขาไม่ปรารถนาจะให้พวกตำรวจไปจับเขา อันนั้นมันก็ไม่พ้นดอกบาปน่ะ ฉันใดก็ดี ครั้นทำลงแล้ว ทำบาป อกุศลจิตก็เป็นผู้จำเอา ไปตกนรกก็แม่นดวงจิตนั่นแหละเป็นผู้ไปตกอัตภาพคือ ร่างกายของเรานี้มันก็นอนทับดิน ส่วนดินมันก็เป็นดิน ส่วนน้ำมันก็เป็นน้ำ ส่วนลมส่วนไฟมันก็เป็นลมเป็นไฟของเก่ามัน ครั้นพ้นแล้วก็กลับมาถือเอาดินเอาน้ำของเก่าอีกเท่านั้นแหละ แล้วก็มาใช้ดินน้ำไฟลมนี่แหละครบบริบูรณ์เอามาใช้ในทางดีทางชอบ ก็เป็นเหตุให้ได้สำเร็จมรรคผลพระนิพพาน พระพุทธเจ้าสร้างบารมีก็อาศัยดินอันนี้แหละประเทศอันสมควรอันนี้แหละ สาวกจะไปพระนิพพานตาม

พระพุทธองค์ก็อาศัยอัตภาพอันนี้ ครั้นไม่อาศัยอัตภาพอันนี้ มีแต่ดวงจิตหรือมีแต่ร่างซื่อ ๆ ก็ไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งนั้น เหมือนกันทั้งนั้น พวกเทพยดาได้ชมวิมานชมความสุขอยู่ตลอดชีวิต ชมบุญชมกุศล ก็ทำเอามาแต่เมืองมนุษย์ ครั้นจุติแล้วก็ได้ไปเสวยผลบุญกุศลของตน ครั้นหมดบุญแล้วก็ลงมาเมืองมนุษย์มาสร้างอีกแล้วแต่จะสร้างเอา อันชอบบุญก็ตั้งหน้าตั้งตาทำเอาบุญ อันชอบบาปก็ตั้งหน้าตั้งตาทำเอาบาป เหมือนพระเทวทัตนั่น ต่างคนต่างไปอย่างนั้น

อาตมาบอกไว้เท่านั้นว่า **ให้มีสติคุมดวงจิต** สัตว์นรกก็แม่นจิต สัตว์อเวจีก็แม่นจิต พระอินทร์พระพรหมก็แม่นจิต ที่เข้าพระนิพพานก็แม่นจิต ไม่ใช่ใคร จิตไม่มีตนมีตัว จิตเหมือนวอก (ลิง) นี่แหละ แล้วแต่มันจะไป บังคับบัญชามันไม่ได้ แล้วแต่มันจะปรุงจะแต่ง บอกไม่ได้ ไหว้ไม่ฟัง เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าให้วางมันเสีย อย่าไปยึดถือมัน **ก็จิตนั่นแหละมันถือว่าตัวกู** อยู่เดี๋ยวนี้ก็ดี **เราถือว่าเราเป็นผู้ชาย เราเป็นผู้หญิง ก็แม่นจิตนั่นแหละเป็นผู้ว่า** มันไม่มีตนไม่ตัวดอก แล้วพระพุทธเจ้าว่าให้วางเสีย ให้ดับวิญญาณเสีย ครั้นดับวิญญาณแล้ว ไม่ไปก่อภพก่อชาติอีกก็นั่นแหละพระนิพพานละ แน่ะ พระพุทธเจ้าบอกอย่างนั้น มันไม่อยู่ที่อื่น **นรกมันก็อยู่นี่ พระนิพพานก็อยู่นี่** อย่าไปค้นที่อื่น อย่าไปพิจารณาที่อื่น **ให้ค้นที่สกนธ์กายของตน** ให้มันเห็นเป็นอสุภะอสุภัง ให้เห็นเป็นของปฏิกูล ให้เกิด



นิพพิทาความเบื่อหน่ายมันนั่นแหละ แต่กี้มันเห็นว่าเป็นของสวยของงามของดี ดวงจิตนั่นเมื่อมีสติควบคุม มีสัมปชัญญะค้นหาเหตุผลใคร่ครวญอยู่ มันเลยรู้เห็นว่าอัตภาพร่างกายนี้เป็นของปฏิกูล ของเน่าเปื่อยผุพัง แล้วมันจะเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย จิตนั่นแหละเบื่อหน่าย จิตเบื่อหน่าย **จิตไม่ยึดมั่นแล้ว เรียกว่า จิตหลุดพ้น** ถึงวิมุตติ **วิมุตติคือความหลุดพ้นจากความยึดถือ หลุดพ้นจากอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น** พ้นจากภพจากชาติ ตั้งใจทำเอา

บันทึกธรรม

เมษายน ๒๕๐๙

พยายามทำจิตให้เป็นปกติสบาย ไม่ฟุ้งเฟ้อซ่านถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้ แล้วภาวนาตั้งสติให้อยู่ในอารมณ์เดียว พอสมาธิเกิดจะเห็นแสงสว่างเหมือนแสงไฟฟ้า พิจารณาใช้ปัญญาวิปัสสนาต่อไป ถ้าหากภาวนาเท่าไร ๆ จิตก็ไม่สงบลงได้ ท่านให้ใช้ปัญญาเลยทีเดียว พิจารณาธาตุขันธ์-ปัญจกกรรมฐาน เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ หรืออาการ ๓๒ หรืออะไร ๆ ก็ได้ เช่น เรื่องนรกสวรรค์ พุทธานุสสติ สังฆานุสสติ เป็นต้น คิดนึกไปไตร่ตรองไป ใจมันจะสงบลงเอง เมื่อได้ใช้ปัญญาชั่วขณะหนึ่งและจิตสงบ ก็ให้พักอยู่ในสมาธินั้นสักครู่หนึ่ง คือภาวนาเรื่อย ๆ ไป ให้จิตเป็นสมาธิมาก ๆ ขึ้นแล้วจึงหวนกลับมาใช้ปัญญาต่อไป ท่านเปรียบเหมือนกรรมกรทำงานแบกหาม เขาเริ่มทำงานสองโมงเช้า พอเที่ยงเขาก็หยุดพักจริง ๆ บ่ายโมงเขาก็เริ่มทำงานใหม่ จนบ่ายสี่โมงเย็นก็หยุดเลิกงาน คือทำงานเหนื่อยแล้วก็ต้องหยุดพักผ่อนชั่วคราว จึงทำงานต่อไปใหม่ การปฏิบัติทางจิตต้องทำอย่างนี้ ต้องให้จิตมีเวลาได้พักผ่อนบ้าง ขืนใช้ปัญญาตะบันไปไม่ถูกหลัก ขืนสงบ



เป็นสมาธิเสียเรื่อยก็ไม่มีประโยชน์ มันเหมือนกับสมาธิหัวหลักหัวตอ เป็นเสาไม้ตั้งโด่ไม่มีประโยชน์อะไรเลย หรือเวลาจิตสงบเกิดนิมิตเห็นโน่นเห็นนี่ มันก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ให้พิจารณาสังขารว่าเป็นปฏิกูล ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ดู ๆ ไปจนจิตละคลายความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นอนัตตา ตัวตน สัตว์ บุคคล หญิง ชาย นั่นของเราของเขา พิจารณาจนเกิดเบื่อหน่ายในสังขารนี้ ให้ท่องคาถา ๒ บทนี้ไว้ให้ขึ้นใจ คือ.-

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา
สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ติ



ธรรมะบางตอน โดย
หลวงปู่ขาว อนาลโย

จากหนังสือ

- อนาลโยวาท
- บันทึกธรรม
- มุตโตทัย





เรื่องภาวนามันสำคัญ อบรมบ่มอินทรีย์ อบรมกายนี้แหละ อบรมใจของตนนี้แหละ มันยากอยู่ ครั้นอบรมได้แล้ว ไม่มีความเดือดร้อน ใจเยือกเย็น ใจสบาย ไม่มีความหวั่นไหว อวิชชาคือใจ ใจดวงเดียวนั่นเรียกว่าอวิชชา คือมันไม่รู้ต่อสิ่งทั้งปวง ไม่รู้ในกองสังขาร แล้วหลงยึดชอบเข้าก็หลงยึด ไม่ชอบก็ยึดเข้ามาเผาตน มันไม่รู้มันจึงหวั่นไหว พวกเราพากันฝึกหัดใจของตนให้ดี พระพุทธเจ้าว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจถึงพร้อม มีใจเป็นใหญ่ มีใจประเสริฐสุด ครั้นทรมานใจดีแล้ว ฝึกฝนดีแล้ว อบรมดีแล้ว มีใจประเสริฐสุด ถ้าไม่ทรมานไม่ฝึกฝนอบรมอันนี้มันก็ทำพิษเผาอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน มันเป็นเพราะใจนี่แหละ ใจไม่ดี ใจไม่รู้เท่า ใจโง่ **มนสาเจ ปทุฏฺเฐน** ใจอันมีโทษประทุษร้ายมันอยู่แล้ว เพราะราคะ โทสะ โมหะ ประทุษร้ายอยู่ ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุขสบาย มีแต่ความเดือดร้อนเผาผลาญ

❄

พวกเราทำการฝึกฝนจิตใจของตน **ให้เอาสติประจำใจ** จะพูดก็ให้มีสติ จะทำก็ให้มีสติ จะคิดก็ให้มีสติควบคุมใจของตน



สติคือความระลึก สัมปชัญญะ ความระลึกว่าผิดหรือถูก มันต้องตัดสินสัมปชัญญะเป็นผู้ตัดสิน พวกเราให้หัดทำสติให้แม่นยำ ให้สำเหนียก แล้วจะทำอะไรก็ถูกต้อง **พูดถูกต้อง คิดถูกต้อง มันก็เป็นศีลแล้ว**



พระพุทธเจ้าสอนว่าให้มารู้จักทุกข์ ถ้ามันสบายแล้วมันไม่รู้จักทุกข์ มันมัวแต่เพลินไปถ้ามันสบายแล้ว ให้มันสบายแล้วมันจึงกำหนดรู้จักทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ว่าให้มันรู้จักทุกข์ ให้มันรู้จักพิจารณาแต่ทุกข์ พิจารณาให้มันเห็นชัดมันอยู่ที่ใจแล้ว มันจึงจะค้นหาเหตุ ทุกข์เป็นผล แล้วความทะเยอทะยานนั้นเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ ค้นไปให้เห็นเหตุเกิดทุกข์ จะปล่อยวางความทะเยอทะยาน ความหลงอันสมุทัยนั่นแหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ สมุทัยสมมติ สมมติว่าผู้หญิงผู้ชาย ว่าคนว่าสัตว์ นั่นไปหลงสมมติ พอใจเพราะความหลง สมุทัยก็มาจากความหลง พอมันขี้หลงเข้า หลงอยากเป็นอยากมี หลงสิ่งที่ไม่ชอบ รู้เหตุอันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นเหตุให้ท่องเที่ยวในสังสารวัฏจักรไม่มีที่สิ้นสุด ให้ปล่อยวางอันนี้ ปล่อยวางคือไม่ยึดไม่ถือ รู้เท่ามัน เมื่อปล่อยวางแล้ว นั้นแหละจิตมันจึงจะสงบ

สติเป็นแก่นของธรรม แก่นของธรรมแท้อยู่ที่สติ ให้พากันหัดทำกันให้ดี ครั้นมีสติแก่กล้าดีแล้ว ทำก็ไม่พลาด พูดก็

ไม่พลาด คิดก็ไม่พลาด กุศลธรรมทั้งหลายคุณงามความดีทั้งหลายจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลอยู่กับสติแล้ว สติเป็นใหญ่ สติมีกำลังดีแล้ว จิตมันจึงรวมเพราะสติคุ้มครองจิต...



คำว่า "กรรม" เป็นสิ่งละเอียดสุขุมมาก เกินกว่าสติปัญญาธรรมดาและความรู้วิชาของสามัญชนทั่วไปจะพิสูจน์ให้ถูกต้องหรือตรงตามความจริงแห่งกรรมนั้น ๆ ได้ เรื่องเหล่านี้ลึกลับมากสำหรับสามัญชนทั่วไป มีพระพุทธเจ้าและอรหันต์เท่านั้นสามารถพิสูจน์สาเหตุแห่งกรรมและผลกรรมนั้น ๆ ได้ ดังพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ แสดงให้เป็นแบบเดียวกันอย่างตายตัว ตามหลักความจริงว่า บาปมี บุญมี นรกมี สวรรค์มี นิพพานมี นานแสนนานกี่ล้านกัปนับล้านกัลป์เรียงตามลำดับของพระพุทธเจ้าที่มาตรัสรู้แต่ละพระองค์เรื่อยมาจนกระทั่งพระพุทธเจ้าสมณโคดมองค์ปัจจุบันของชาวพุทธเรา



การทำความดี มีการให้ทาน รักษาศีล ภาวนา เป็นต้น การทำความชั่ว มีกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต เป็นต้น ครั้นเราทำความดี ความดีจะตามสนองให้เรามีความสุข มีสุคติเป็นที่ไป ครั้นเราทำความชั่ว ความชั่วจะตามสนองให้เรามีความทุกข์ มีทุคติเป็นที่ไป พวกเราได้อัตภาพร่างกายมาสมบูรณ์บริบูรณ์ ก็เป็นเพราะปุพเพกตปุญญตา บุญของ



เราที่ได้ทำมาแต่ปางก่อน พวกเราจึงไม่ควรประมาท ควรรีบทำคุณงามความดีละความชั่ว



แก่นของธรรมแท้อยู่ที่สติ ให้พากันหัดทำสติให้ดี ให้สำเหนียกให้แก่กล้า สติน่ะทำเท่าไรไม่ผิด สติน่ะให้มันมีกำลัง สติดีแล้ว จิตมันจึงรวม เพราะสติคุ้มครองจิต เพราะสติก็แม่นจิตนั่นแหละ หากลุ่มลึกกว่า **ครั้นใจนึกขึ้นว่าสติก็ใจนั่นแหละเป็นผู้นึกขึ้นเรียกว่า "สติ" เพราะสติก็แม่นใจนั่นแหละ** พวกเดียวกัน เพราะเหตุนั้น พวกเราต้องอบรมสติ



ตัณหาคือสมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตัวสมุทัยเราไม่รู้เท่ามัน จึงเป็นเหตุให้เกิดกิเลสมารขึ้น ความไม่รู้เท่าสังขารมันจึงทำให้เกิดกิเลสมาร ครั้นเกิดกิเลสมารเป็นทุกข์ ความทุกข์มาจากไหน มาจากตัณหา ตัณหาความใคร่ความพอใจในรูป เสียง เรียกว่ากามตัณหา เป็นสิ่งที่มีวิญญาณก็ตาม ความใคร่ ความพอใจ รักใคร่ พอใจ เกิดแล้วก็อยากได้อยากเป็นอยากมี อยากดีอยากเด่น อยากเป็นนั่นเป็นนี่ เรียกว่า ภวตัณหา ความไม่พอใจ เหมือนผมหงอก ฟันหักหนังเหี่ยว ความแก่งอมแห่งชีวิต อินทรีย์ของขันธ์ มีรูปมีนามเกิดขึ้น ไม่พอใจ เกลียดชังไม่ชอบ เรียกว่า วิภวตัณหา





พิจารณากรรมฐานให้มันไม่ยึดไม่ถืออะไรแล้วจิตว่าง มันเห็นว่าไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์แล้ว แต่เราก็ทำไปเพราะต้องอาศัยก้อนนี้ ก้อนธรรมอันนี้ ทำไป **เลี้ยงมันไป ปฏิบัติมันไป พระอริยเจ้าอาศัยสร้างบารมีเท่านั้น** ครั้นไม่มีก้อนอันนี้แล้ว มีแต่ดวงจิตเท่านั้น จะไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งนั้น เพราะมันมีแต่จิต รูปอันนี้เหมือนกันกับกระบอกเขาโฆษณาโว้ ๆ ๆ น่ะ เหมือนกันนั่นแหละ มันมีรูปอันนี้เสียงอันนั้น มันก็ดังออก ผู้นั้นไม่มี อยู่แต่กำลังจิตนั่น พูดไม่ออกขอยืมเครื่องมาพูดกันหน่อยเถอะว่ายังงั้น มันไม่มีรูปแล้วมันก็พูดไม่เป็น จิตนั่นน่ะ ดวงวิญญาณน่ะมันพูดไม่เป็นพูดไม่ออก ไม่มีเสียง ถ้ามีก้อนอันนี้มันจึงออกเป็นเสียงดังก้องออกไป ต้องอาศัยมันนั่นแหละ มนุษย์เป็นชาติอันสูงสุดได้อัตภาพมาดีแล้ว พวกเราไม่ควรประมาท ไม่ควรนอนใจในความเป็นอยู่ของสังขาร ว่ามันจะมั่นคง คงทนไปอีกเมื่อไรเราไม่รู้ ถ้าปัญญาไม่ฉลาด มัจจุราชคลานคืบเข้ามาพระยามัจจุราชจะมาคว้าคอเราอยู่แล้วแน่นอนทีเดียว ความตายไม่ต้องสงสัย เป็นแต่ตายก่อนตายหลังกันเท่านั้น ไม่เลือกสักคน ผลที่สุดกลับเป็นดินไปหมด อัตภาพว่าเป็นของเราแล้ว เมื่อสิ้นลมหายใจแล้วก็นอนทับแผ่นดินเอาไปไม่ได้ด้วยซ้ำ เพราะจิตมันเป็นบ้า มันหลง หลงร่างกาย พอได้ความนอบน้อมคำสรรเสริญก็ดีใจ ผู้อื่นเขาติฉินนินทาก็ยุบลงจิตไม่รู้เท่าตามความเป็นจริงของสังขาร มันจะได้ความสุข

มาจากไหน พระพุทธเจ้าสอนไว้ คนตาบอดยากที่จะบำบัดโรคตาบอดให้มันตาแจ้ง ก็มีอยู่คือ ปัญจกรรมฐาน กรรมฐาน ๕ พระพุทธเจ้าให้น้อมเข้ามาค้นคว้ากรรมฐาน ๕ นี้ เกศา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตโจ หนัง ตจปริยันโต มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ปูโร นานัปปการัสสะ อสุจิโน เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ นั่นนี่แหละ ลืมตาขึ้นมาให้มันเห็นแล้วตั้งใจทำอยู่อย่างนั้น ไม่ใช่ทำวันเดียว เดือนหนึ่ง หรือปีหนึ่ง ทำเอาตาย เอาชีวิตเป็นแดน เรื่องทำความเพียรถ้าดีแล้วก็ไม่เหลือวิสัย ความจะพ้นทุกข์มันมีน้อย มีอยู่ในอัตภาพนี้แหละไม่ได้อยู่ที่อื่น จิตว่างเท่านั้นแหละว่างโม้ด ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่ได้เกี่ยวข้อง ไม่ใช่ของตัวของตน มันไม่ยึด มันก็พ้นทุกข์ ก็มีสุข จิตอบรมดีแล้วมันก็บริสุทธิ์ผุดผ่อง เป็นจิตเลื่อมประภัสสร จึงเห็นชัดว่าดีแล้ว จิตตัง ทันตัง สุขาวหัง จิตฝึกดีแล้วนั้นนำเอาความสุขมาให้ไม่มีที่สิ้นสุด



การเจ็บปวดเมื่อนั่งสมาธิ พระพุทธเจ้าว่าให้สู้มัน มันจึงจะเห็นทุกขเวทนา นั่งสมาธิมันเจ็บ ให้ดูมัน มันเกิดมาจากไหน เวทนามันก็เวทนาต่างหาก ไม่มีตัวเราก็พิจารณาให้รู้เท่านั้นแหละ ของไม่มีตนมีตัว มันเกิดขึ้นก็เกิดจากร่างกายนี้อย่างหนึ่ง แล้วก็มันรู้สึกถึงจิต รู้ถึงกัน จิตก็ไปยึด ยึดก็เจ็บ หนักเข้าไม่สู้มัน ต้องสู้มัน มันจะเห็น พระพุทธเจ้า

ว่ากำหนดให้รู้ทุกข์ ทุกข์มาจากไหน ทุกข์มาจากเหตุ คือ อยากเป็น อยากมี ความอยากเป็นอยากมี ความอยากมันเกิดมาแต่เหตุ เหตุมันเกิดมาจากไหน เหตุมาจากความไม่รู้ ไม่รู้เท่ากาย จนกระทั่งความคิดทั้งหลายเข้ามามันก็ไม่รู้ทั้งนั้น คือมันโง่ เรียกว่า อวิชชา เป็นเหตุให้สัตว์ผู้ไม่รู้เท่าเกิดความยินดียินร้าย เกิดความพอใจไม่พอใจ เกิดความอยากเป็นอยากมี เป็นเหตุให้วนเวียน เรียกว่าสังสารจักร วัฏฏกาเวียนอยู่อย่างนั้น เป็นเหตุให้เราเวียนเกิดเวียนตายอยู่ในภพน้อยภพใหญ่



เราไม่ปล่อยสติ เราไม่เผลอ รักษากายวาจาใจของเราอยู่ทุกขณะ ศีลของเราบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมอง มันพลาดเป็นอะไร มันตายเราก็ไม่เสียที เรามีสุคติเป็นแน่ไม่ต้องสงสัย พิจารณาไป เมื่อถูกมัน มันถูกใจมัน ยกย่องมัน มันก็สามารถจะมีความสงบลงได้ อันนี้เรียกว่า สีลานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน บริกรรมว่าสีลานุสสติ แล้วก็พิจารณาศีลของตน เมื่อตั้งใจไว้อย่างนี้ ตั้งความสัจจ์ไว้อย่างนี้ ถ้ามันผิดละ ก็มันก็โกรธละ เมื่ออยู่แม่ปั๋ง อำเภอพร้าว ตื่นขึ้นมาตอนเช้าตั้งความสัจจ์ไว้ว่า เรารักษา กาย วาจา ใจ ของเราไม่ให้ผิด ไม่ให้จิตไปสู่อารมณ์ภายนอก ให้รักษาจิตอยู่นี่ ให้มันรู้กันอยู่นี่ กลางวันเราก็รักษากาย วาจา ใจ ของเรา ค่ำมาเราก็จะรักษากาย วาจา ใจของเรา ตั้ง

ความสัจจ์ไว้แล้วเราจะรักษาอย่างนี้ไว้จนตลอดวันตาย ตลอดชีวิต เอาไปเอามา กลางวันเดินไปเดินมา มันก็ลืมความสัจจ์แล้ว มันไปที่ไหน สติไม่ทันมัน มันเลยออกไปแล้ว ไปสู่อารมณ์ภายนอก มันคิดไปละ สติไม่ทันมัน ทีนี้จำเอาไว้



ทีนี้มันโกรธแล้ว ทำอย่างไรมันก็โกรธ มีแต่แข็งอยู่อย่างนั้น ใจน่ะ เอ ทำยังไง เดินจงกรม เดินมันก็แข็งอยู่อย่างนั้น มีแต่โกรธมีแต่แค้น เลยกลับขึ้นกุฏิ รีบกลับขึ้นไปไหว้พระทำวัตร ทำวัตรแล้วก็นั่งบริกรรมกำหนด มีแต่โกรธแต่เคียด เอ มันเป็นอะไรนี่หือ มันจึงมาแข็งอยู่อย่างนี้ ว่าที่ไหนมันมีแต่แข็งแต่โกรธ มันผิดอะไรนี่หือ ตรวจดู เช้ามาเราตื่นขึ้นเราได้ตั้งใจไว้แล้วว่าจะรักษากาย วาจา ใจของเรานี้ให้บริสุทธิ์ กลางวันก็ดี พลบค่ำมาก็ดี เราตั้งใจจะรักษา ตรวจดูใจของเรา ผิดอะไร ตรวจดูไม่มี วาจาของเรา ได้พูดกับใครผิดอะไร ไม่มี ใจมาฆ่าหมอนี่เสียแล้วหือ คิดอะไร อ้อ มันให้คิดไปตามอารมณ์ อันนั้นปรุงอันนี้ไปแล้ว แน่ะ มันเป็นแต่ใจ นี่แหละ มันเป็นที่ใจนี่แหละ



ทำงานเกี่ยวกับชีวิตคน ทำดีก็ได้บุญ ทำไม่ดีพลาดพลั้งไปก็เป็นบาปใหญ่ ต้องอบรมสติไว้ รักษาตัว ไม่พลั้งเผลอทำอันตรายต่อคนอื่นและต่อตัวเอง จะมีสติได้ต้องมีศีล ทุกคนต้องมีศีลจึงจะเป็นคนดีได้ คนไม่มีศีลทำอะไรก็ผิด ๆ

เหมือนเรือไม่มีหางเสือ เพราะฉะนั้น ทุกคนต้องมีศีล ไม่ว่าจะเล่าเรียนอะไร จะมีอาชีพอะไร ศีลเป็นของคนทุกคน ศีลทำคนให้เป็นคน ทำมนุษย์ให้เป็นเทวดา คนไม่มีศีลก็เหมือนสัตว์ ทำอะไรไปตามกิเลสชักนำ กิเลสคือโลภโกรธหลง มันคอยชวนคนให้ทำผิดตลอดเวลา คนที่ไม่ได้ศึกษาธรรมย่อมไม่รู้จักมัน หลงเชื่อมัน ทำตามมัน มันก็พาไปพบทุกข์ คนไม่รู้ก็คิดว่าเป็นความสุข รูป รส กลิ่น เสียง พอหลงตามไปแล้ว ทีหลังจึงรู้ว่ามันเป็นสุขปลอม เป็นสุขแต่ข้างนอกข้างในเป็นทุกข์ ตอนแรก ๆ สนุกสนาน นานไปได้ทุกข์ยากหนัก ๆ เข้าตกนรกทั้งเป็น ตายแล้วก็ยังตกนรกอีก คนฉลาดต้องรีบเร่งศึกษาธรรม ท่านทั้งหลายเป็นนักศึกษา ศึกษาทางโลกมากแล้ว มาศึกษาธรรมะเสียบ้างเป็นการดี ถูกต้องขั้นแรกคือศีล ศีล ๕ นั่นแหละพอแล้ว ถือให้มันดี ๆ ให้มั่นคง ให้บริสุทธิ์ พอแล้ว ท่านว่าถือตามฐานะ พวกท่านเป็นนักศึกษาศีล ๕ ก็ดีแล้ว ถ้าใครถึงศีล ๘ ก็ยิ่งดี ถ้าทำได้ ศีลเป็นเครื่องระงับสงบกายวาจา กายวาจาสงบ จิตก็สงบ เมื่อจิตสงบก็ตั้งมั่น เกิดเป็นสมาธิ จิตมีอำนาจ มีกำลัง เมื่อจิตตั้งมั่นแท้แล้ว อยากรู้อะไรก็รู้ได้ เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เมื่อมีปัญญาแล้วก็ไม่หลงอะไรอีกต่อไป ไม่ทำอะไรผิด มีสติรู้เท่าทันอะไรถูกอะไรผิด เมื่อไม่ทำอะไรผิดความทุกข์ก็ไม่มี มีปัญญารู้ตามความเป็นจริง ความเศร้าโศกเสียใจอะไรก็ไม่มี เพราะรู้แล้วว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง ความพลัดพราก

จากของรัก ความไม่ได้สิ่งที่อยากได้ ความไม่ได้เป็นสิ่งที่อยากเป็น เหล่านี้เป็นของธรรมดา ไม่ใช่เรื่องสำหรับเศร้าโศกเสียใจ มีปัญญาเห็นจริงอย่างนี้แล้ว คิดอะไรก็ดี ทำอะไรก็ดี พูดอะไรก็ดีทั้งนั้น



ทุกขสัจจ์ควรกำหนดให้มันรู้ **ทุกขังอริยสัจจัง ปริญ-ญาตันติเม ภิกขเว** อันนี้แหละให้ศึกษาหาเหตุมัน เส้นผมก็ทุกขสัจจ์ ความเกิดเป็นหญิงเป็นชาย ว่าเขาว่าเรา อ้ายก้อนนี้มันเกิดมาจากไหน ต้องสาวหาเหตุมัน มันเกิดมาจากตัณหานี่แหละ นั่นแหละจึงให้ถอนตัณหา ให้ละตัณหา ให้ละทิ้ง ให้สละ ครั้นมันรู้จักแล้วมันก็จะละ เรื่องทุกขสัจจ์นี้ให้มันรู้ พิจารณามันทั้งนอกทั้งใน หรือจะออกพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อาการ ๓๒ น่ะกระจายออกทุกส่วน ๆ แล้ว มันเหลือเป็นคนไหม บ่มีคนแล้ว กำหนดออกไป ๆ จนเหลืออายตนะของมัน บัญญัติ ความสมมติ สมมติคือขันธ์ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ รูปขันธ์คือ ธาตุ ๔ ประชุมกันเป็นรูปขันธ์ ถ้ามีรูปก็มีเวทนาเกิดขึ้น ต่อไปผัสสะมันต่อกันเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าไม่บอกให้พิจารณาไปอื่น ให้พิจารณาที่นี่ หมดก้อนของเขาของเรานี่แหละแม่นก้อนธรรม อย่าไปหาที่อื่น อย่าไปพิจารณาที่อื่น มันไปยึดไปสร้างไปเสีย มันจะเป็นเหตุให้เจ้าของติดอยู่ ให้พิจารณาอันนี้



การทำสมาธิภาวนานั้น บางทีทำยังไงใจมันก็แข็ง ๆ อยู่อย่างนั้น ทำสมาธิไม่ลง ทำยังไงก็ไม่ลง ทำไป ๆ มันไม่สงบ บอกมันว่าเจ้าเป็นผีนรกวิ่งขึ้นจากอเวจีจึงแข็งกระด้าง เพราะไฟเผา ไล่ให้มันลงไปจมอเวจีอีก อย่าให้มันขึ้นมาอีก ให้อเวจีเผาต้มมันอีก ด่าอีก แล้วก็ลงนอน พอเช้ามาก็ไปถ่ายโถนล้างกระโถน ปฏิบัติท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์ลุกขึ้นมาว่า "ท่านขาว คนเป็นผู้ประเสริฐอยู่ มาด่าตนเฮ็ดหยัง ให้ลงนรกอเวจี ยังไงนี่ ประจานตนนี่ ท่านประกอบกิจอยู่อย่างนี้แล้ว หนักเข้าละฆ่าตัวตายหนา ครั้นฆ่าตนตายแล้วนับชาติไม่ได้หนา ที่ฆ่ากันอยู่นี้ ไม่มีพ้นทุกข์แล้วความที่โกรธนี่หนักเข้า ๆ ก็เลยฆ่าตัวตาย ฆ่าตัวตายแล้วก็ห้าร้อยชาติไปเที่ยวเอาภพเอาชาติ ทำเวรผูกเวรกัน ฆ่าตัวตายอย่างนั้นแหละ อย่าไปทำอีกเทียว ตนบริสุทธิ์ อย่าไปท้าตนอย่างนั้นอย่างนี้" ท่านอาจารย์มั่นนั้นใครนึกอย่างใด ทำอย่างใด ท่านรู้โม้ด ท่านก็อยู่กุฏิโน่นแน่ะ แต่มันก็ยังโกรธอยู่นั่นแหละ พิจารณาไป ๆ มา ๆ "ความขี้โกรธ" อันนั้นแหละของแข็ง...

อ่อนล่ะ มันว่าให้เอาของอ่อนมากิน อ่อนอะไร พิจารณาไป ๆ มา ๆ "เมตตา" ได้ความแล้ว เมตตา ตั้งแต่นั้นมาก็แผ่เมตตาไปทั่วทิศานุทิศ แผ่ไปโม้ดสัตว์ทั้งหลาย แผ่เมตตาไปความโกรธนั้นอ่อนลง ๆ ความโกรธไม่ค่อยทำ จิตไม่แข็งแล้ว



จิตอ่อนแล้ว จิตอ่อนมันควรแก่การงานทั้งนั้นแหละ จะทำอะไรมันก็ควรแก่การงาน จะพิจารณาอะไรมันก็เหมาะ จิตอ่อนหมายความว่าจิตเบาจิตว่าง เราภาวนานี่ก็อบรมจิตนี่แหละต้องการให้จิตอยู่ ครั้นจิตอยู่แล้วมันจึงจะเกิดแสงสว่างขึ้น จิตเดิมมันเป็นของสว่าง เป็นของเลื่อมประภัสสร แต่อาศัยอาคันตุกะกิเลสมันจรเข้ามาปกคลุมรัดรึงให้ขุ่นมัวเร่าร้อน อาคันตุกะกิเลสก็ไม่อื่นไม่ไกลดอก มันไม่พ้นนิวรณ์ธรรมทั้งห้า กามฉันทะ พยาบาท ถีนะมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา นี่ละ เมื่ออารมณ์เหล่านี้ไม่เข้าครอบงำแล้ว จิตนี้มันก็อ่อน จิตสว่างไสวควรแก่การงาน การงานที่พิจารณา

ให้แผ่เมตตาเรื่อย ๆ มันเป็นที่จิตเรานั่นแหละ เป็นเพราะอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มายุยงให้จิตผูกจิต เพราะเหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงให้ชำระอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่ให้ยินดียินร้ายในสัมผัสทั้งหลาย ทำจิตให้เป็นกลางต่ออารมณ์



เรื่องเหล่านี้มันเป็นเพราะจริตของแต่ละบุคคล นิสัยมันต่างกัน พระพุทธเจ้าก็บอกไว้หมดละ จริตของคนที่มีราคะมาก ให้อาศัยพิจารณาอสุภะอสุภัง ให้เห็นความเปื่อยเน่า จะอิดหนาระอาใจ เบื่อหน่าย ถอนจากความกำหนัดได้ แก้โทสะ ให้มีเมตตา แผ่เมตตาบ่อย ๆ มาก ๆ ยืน เดิน นั่ง นอน มันก็อ่อนลงเอง แก้โมหะความหลง ให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองชำระจิต



เรื่องเดินนี่มันเป็นเรื่องหัดสติ จะใช้นึกพุทโธไปพร้อมกันกับเท้าที่ก้าวไปก็ได้ ยังไงก็ได้ อย่าให้จิตมันออกไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์ทั้งอดีตและอนาคต ให้อยู่ที่จิตเท่านั้น อาตมากำหนดพุทโธ ๆ อยู่ที่จิต เท้าก็เดินไป กำหนดอยู่ที่จิต ไม่ให้เกี่ยวข้องกับอารมณ์ใด ๆ ส่วนทางเดินจงกรมก็ไม่เลือกทิศทางได้หมด แล้วแต่มันจำเป็นในที่เหมาะสม เดินไปเพื่อแก้ทุกขเวทนา ท่านอาจารย์มั่นท่านว่าให้เดินตัดกระแสของโลกจากทิศตะวันออกไปตะวันตก ท่านว่าตัดกระแสของสมุทัยให้ตัดกระแส แต่ถ้ามันจำเป็น มันยังไม่มีบ่อนที่เหมาะสมก็ไม่เป็นไร เดินมันไปอย่างนั้นเพื่อแก้ทุกขเวทนาดอก

จิตของเราเมื่ออบรมไปแล้วมันลง มันสงบ มันหมดเรื่องความเว้า อันนั้นละ มันจึงรู้ว่าเราจะเอาสัญญานี่ เราเอาสัญญานี่แหละพิจารณาร่างกายของเรา พิจารณาไปพิจารณาไปมันจึงจะเกิดญาณทัศนะ ความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง มันแจ้งประจักษ์ เบื้องต้นเราก็พิจารณาใช้สัญญานั่นแหละ ท่านเจ้าคุณอุบาลีท่านว่ามันจะต้องเอาโลกีย์นั่นมาใช้เสียก่อน พระพุทธเจ้าก็เอาโลกีย์นี่แหละใช้เสียก่อน มันจึงได้สำเร็จถึงโลกุตตระพอดี โลกียะเป็นเหตุโลกียะเป็นรากเป็นเค้า ค้นคว้าสังขารร่างกาย ผม ขน เล็บฟัน หนัง ค้นคว้าพิจารณาไม่ให้ขาด ให้มีสติสัมปชัญญะประจำ ให้มันรู้จิตมีราคะก็ให้มันรู้ หายราคะก็ให้มันรู้



เอาประจำอยู่นั่นแหละ จิตมีโทสะก็ให้มันรู้ จิตหายโทสะก็ให้มันรู้ หายโมหะก็ให้มันรู้ จิตหดหู่ก็ให้มันรู้ จิตผุดผ่องก็ให้มันรู้ มันเกิดขึ้นเพราะเหตุใด จิตเราเป็นสมาธิ... จิตเป็นอิสระไม่เป็นอิสระก็ให้รู้... จิตเป็นสมาธิก็ให้มันรู้ จิตไม่เป็นสมาธิก็ให้รู้ จิตอยู่ในภพในชาติ ยังไม่หลุดพ้นก็ให้มันรู้ จิตหลุดพ้นก็ให้มันรู้ ให้กำหนดจิต พิจารณาจิตเอาประจำอยู่อย่างนี้

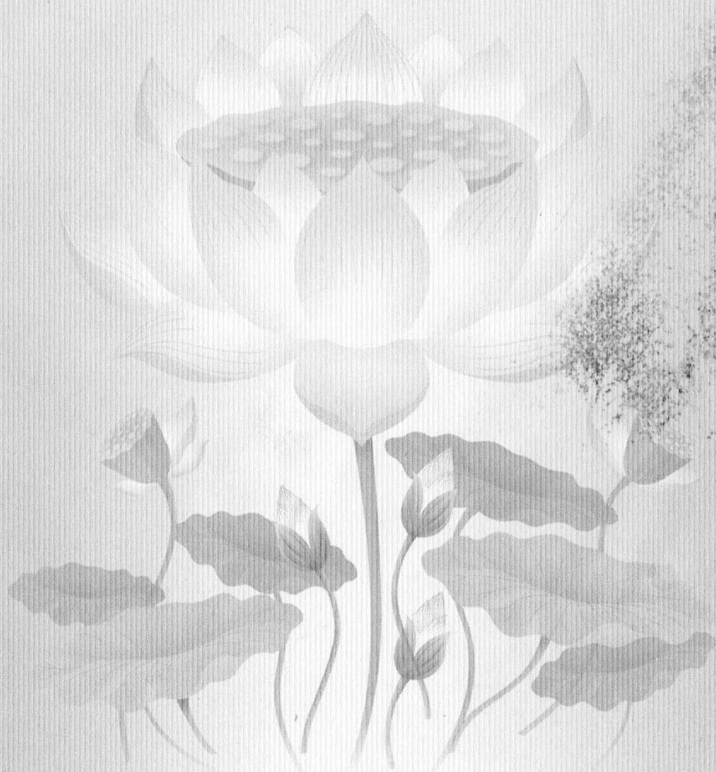


เวทนา ร่างกายมันเป็นธรรมดา มันเป็นรังของโรค เป็นก้อนโรคตั้งแต่ไหนแต่ไรมา มันเป็นอย่างใดก็ไม่มีความหวั่นไหว พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายก็ไม่มีความหวั่นไหวเวลามันจะเป็นไป ร่างกายแล้วแต่มันจะเป็นไปตามเรื่องของมัน หน้าที่ของเขา ทุกขังอยู่นั่น เวทนาอยู่นั่น เกิดเวทนาก็ให้ฝึกหัดพิจารณาโลกธรรม รูปอันนี้เราได้มาดีแล้ว เมื่อมันชำรุดทรุดโทรมไป พระพุทธเจ้าก็ไม่มีความหวั่นไหวต่อมัน มันจะเสื่อมลาภให้มันเสื่อมไปตามวิสัย ใจเราไม่เสื่อม ความนินทาก็มันลมปาก ครั้นรู้เท่าแล้วจิตไม่กระวนกระวาย จิตไม่มาเกี่ยวข้องกับร่างกายแล้ว มันก็สุขเท่านั้นแหละ ความทุกข์กายเกิดขึ้น ถ้ารู้เท่าแล้วจิตก็ไม่หวั่นไหว **อโสกังวิรชัง** ไม่มีกิเลสเครื่องมลทินจะตามได้ **ไม่มีความโศกเศร้าต่อความเสื่อมของร่างกาย** ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ความนินทา ความสรรเสริญ มีความ

รู้สึกเป็นปกติ นี้ชื่อว่าเป็นผู้รู้เท่าโลกรู้เท่าแล้วไม่มีความทุกข์ใจ... ไม่รู้เท่าแล้วมันก็มาเกิดอีก ถ้ามันมาเกิดเป็นมนุษย์ มันได้สร้างบารมี ถ้ามันไปเกิดเป็นอื่นล่ะ... มันไม่ได้เกิดมาสร้างบารมี มีแต่มนุษย์เท่านั้นแหละ **มนุสฺสปติลาโภ** เกิดเป็นมนุษย์นี่เป็นลาภอันประเสริฐ เพราะได้สร้างบารมี เกิดเป็นมนุษย์แล้วมาสร้างบาปเฉย ๆ มันก็บ่มีลาภแล้ว อย่าสร้างบาปใส่ตน เกิดมาเป็นลาภแล้ว รีบสร้างบารมีเสีย



ท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร
(พ.ศ. ๒๔๔๒ - พ.ศ. ๒๕๒๐)



ท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

วัดป่าอุดมสมพร ตำบลพรรณา
อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร

นามเดิม	ฝั้น
สกุล	สุวรรณรงค์
เกิดที่	บ้านม่วงไข่ อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เมื่อวันอาทิตย์ ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๙ ปีกุน ตรงกับวันที่ ๒๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๔๒
โยมบิดาชื่อ	เจ้าไชยกุมาร (เม้า) ผู้เป็นหลานปู่ของพระเสนาณรงค์ (นวล) และเป็นหลานอาของพระเสนาณรงค์ (สุวรรณ์) เจ้าเมืองพรรณานิคม คนที่ ๒ และที่ ๔
โยมมารดาชื่อ	นุ้ย เป็นบุตรีของหลวงประชานุรักษ์

บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๙ ปี ประมาณ ปี พ.ศ. ๒๔๖๑ ตรงกับปีมะเมีย ที่วัดโพนทอง

อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่ออายุ ๒๐ ปี ณ วัดสิทธิบังคม (บ้านไฮ่) อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร โดย พระภิกษุป้อง เป็นพระอุปัชฌาย์

ญัตติเป็นพระธรรมยุตินิกาย เมื่อวันที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๘ ณ วัดโพธิสมภรณ์ จังหวัดอุดรธานี โดย พระธรรมเจดีย์ (จูม พนฺธุโล) เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพที่วัดป่าอุดมสมพร อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เมื่อวันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๐ รวมสิริอายุได้ ๗๘ ปี

ธรรมะบางตอน โดย
ท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

จากหนังสือ

- อาจาโรวาท
- อาจาราภิวาท

ฯลฯ



สมาธิ งามท่ามกลาง เราก็ตั้งจิตมั่น ลองดูซิว่าจิตเราตั้งหรือไม่ตั้ง มันเอนเอียงไปทางไหน มันข้องตรงไหน มันคาตรงไหน เราได้แต่ว่าสมาธิคือจิตตั้งมั่น เราตั้งดูซิ มันตั้งหรือไม่ตั้ง ถ้ามันตั้งมันเป็นอย่างไรเล่า มันก็ไม่เอนเอียงไปหาความรักความชัง ไม่หลงในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส อารมณ์ทั้งหลายต่าง ๆ สิ่งใดเกิดขึ้นเราก็ดับ นี่มันจึงเข้าถึงสมาธิ จิตตั้งมั่น เมื่อจิตสงบตั้งมั่นแล้วมันก็ใส นี่แหละสมถกรรมฐาน ให้รู้จักสมถะคือทำจิตให้สงบภายใน

เมื่อจิตของเราสงบภายในแล้ว อุปมาเหมือนน้ำสงบ น้ำสงบแล้วก็ใส ใสแล้วก็มองเห็นเหตุมองเห็นผล มองเห็นบุญกุศล มองเห็นสุขมองเห็นทุกข์ มองเห็นดี มองเห็นชั่ว

เมื่อจิตของเราสงบแล้ว มันจะออกข้างซ้ายข้างขวาข้างหน้าข้างหลังข้างบนข้างล่าง เราก็รู้ เรียกว่ามันตั้ง เพ่งเล็งมีสติอยู่ตรงนี้ นี่แหละให้พึงรู้พึงเข้าใจต่อไปในการทำสมาธิ อันนี้เมื่อจิตของเราเห็นแล้วอย่างนั้น เห็นสิ่งที่มันเกิดขึ้นในสังขารทั้งหลาย และปัญญาความรอบรู้ในกองสังขาร มัน

จะได้เกิดปัญญารอบรู้ในกองสังขารว่าใครเป็นผู้ปรุงแต่งเล่า ไม่ใช่ว่าคนอื่นปรุงแต่ง กายสังขาร จิตสังขารปรุงขึ้นจากจิตของเรา นี่แหละมันจะได้เกิดเป็นวิปัสสนา บาทของสมถะ

เดี๋ยวนี้คนทั้งหลายเข้าวิปัสสนา เข้าวิปัสสนา ได้แต่ว่าเข้าวิปัสสนา แต่ไม่รู้ว่าวิปัสสนาเป็นอย่างไร

เมื่อสมถะเป็นบาทของวิปัสสนา คือเมื่อจิตเราสงบแล้วเห็นที่เกิดแห่งสังขารและเห็นที่ดับแห่งสังขาร นี่เป็นอย่างนี้ให้พึงรู้พึงเข้าใจ เดี๋ยวนี้เราไม่รู้ว่ามันเกิดมาจากไหน ไม่รู้จักที่เกิดและก็ไม่รู้จักที่ดับ มันจะเป็นวิปัสสนาได้อย่างไรเล่า

วิปัสสนาคือเมื่อจิตมันสงบแล้วก็เห็นที่เกิดแห่งสังขาร โอ้ เกิดจากจิตของเราและก็ดับที่จิตของเรา

เราจะดับได้เพราะเหตุใด เราเห็นอาทีนวโทษ เห็นโทษแห่งสังขาร เห็นภัยแห่งสังขารทั้งหลาย เห็นทุกข์แห่งสังขารทั้งหลาย นี่มันจะดับได้ตรงนี้ เมื่อเห็นทุกข์เห็นโทษแล้วมันก็ตัดได้ จึงเป็นวิปัสสนา ความรู้แจ้งเห็นจริงสัจธรรม สัจจะของจริงคืออะไรเล่า เมื่อสังขารความปรุงความแต่งขึ้นแล้วมันก็เกิด มันหลง เมื่อหลงแล้วท่านก็บอกว่า **อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา สงฺขารปจฺจยา วิญฺญาณํ, วิญฺญาณปจฺจยา นามรูปํ** เมื่ออวิชชาความหลงมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารมีแล้วเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ อายตนะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ความ

กระทบถูกต้อง ผัสสะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนามีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ความทะเยอทะยาน ตัณหามีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน การยึดถือ นี่ให้พิจารณาอันนี้ อุปาทานมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดภพ คือเข้าไปตั้งภพมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดชาติคือความเกิด ชาติมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดชรา ชรามีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดพยาธิ พยาธิมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดมรณะคือความตาย มรณะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์

นี่พระพุทธเจ้าจึงได้พิจารณาในปฏิจจสมุปบาทเป็นเครื่องข้องอยู่ ท่านจึงได้ค้นทุกข์อันนี้

เหตุนั้นท่านจึงว่าทุกข์ควรกำหนด ท่านไม่ให้ละทุกข์ ทุกข์ควรกำหนด ควรพิจารณา ไปละสมุทัย นี่เป็นอย่างนี้ เราก็รู้เรื่องสมุทัย สัตว์ทั้งหลายจมลงในมหาสมุทรเป็นเหยื่อปลาหมด **ปาโป ปาปํ** จมในมหาสมุทร **คือหลงความสมมติ** ท่านค้นแล้วว่าทุกข์นี้มันมาจากไหน ท่านทวนกระแส ทีแรกท่านพิจารณาว่าทุกข์มาจากไหน อะไรเป็นเหตุปัจจัยมา มาจากความตาย ความตายมาจากไหนเป็นเหตุปัจจัยมา มาจากความเจ็บไข้ได้พยาธิอาพาธโรคา สิ่งเหล่านี้มาจากไหนเล่ามาจากชรา ความเฒ่าแก่ ความชำรุดทรุดโทรม ความชำรุดทรุดโทรมมาจากไหนเล่า มาจากความเกิด ชาติคือความเกิดเกิดมาจากไหน มาจากภพ ภพคือเข้าไปตั้งภพมาจากไหนเล่าท่านพิจารณา มาจากอุปาทาน ความยึดถือ ถ้าเรายึดถือ

ที่ไหนก็ไปตั้งภพที่นั่น ให้ดูเอาซิภพของเราน้อย ๆ ใหญ่ ๆ อุปาทานมาจากไหนเล่า มาจากตัณหา ความทะเยอทะยาน ตัณหามาจากไหน มาจากเวทนา มันมีเวทนา สุขเวทนา ทุกขเวทนา ทีนี้เวทนาเหล่านี้มาจากไหนเล่า มาจากผัสสะ ความกระทบถูกต้อง ผัสสะมาจากไหนเล่า มาจากอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรานี้ อายตนะมาจากไหนเล่า มาจากรูป นามรูป รูปมาจากไหน มาจากวิญญาณ ปฏิสนธิวิญญาณ วิญญาณมาจากไหนเล่า มาจากสังขาร สังขาร ความปรุงความแต่ง สังขารมาจากไหนเล่า มาจากอวิชชา

นี่ -- ท่านค้นมาจบตรงนี้จึงว่า **อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา, สงฺขารปจฺจยา วิญฺญาณํ** *นี่มาจากอวิชชา เราต้องเรียนไปถึงอวิชชา ใคร ๆ ก็ไปหลงแต่อวิชชา เราไม่ได้โอปนยิโก ใครเป็นผู้รู้ว่าอวิชชา และไม่ระลึกถึง มันมีผู้รู้อยู่ จึงรู้ว่าอวิชชา*

ทำให้มันเห็นแจ้งเห็นจริงในตัวของเรา นี่แหละเป็นข้อปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ให้พากันพึงรู้พึงเข้าใจ อย่าไปหลง

เรานั่งอยู่เดี๋ยวนี้เราหลงอะไร นี่แหละให้รู้จักพุทธศาสนา ศาสนาจะเจริญขึ้นก็อาศัยเราประพฤติปฏิบัติ เรากระทำอย่างนี้ จึงจะเจริญได้ เมื่อเราไม่ประพฤติปฏิบัติ ศาสนาก็เสื่อม เรื่องเป็นอย่างนี้ เสื่อมเสีย ไม่ได้เสื่อมไปไหน เสื่อมจากตัวบุคคล คือคนไม่ประพฤติคนไม่กระทำ

เดี๋ยวนี้บางคนว่าพระอรหัตพระอรหันต์ไม่มี พระโสดาสกิทาคาอนาคาก็ไม่มี จะมีได้ยังไง -- เพราะคนไม่กระทำ

เพราะคนไม่ปฏิบัติ เพราะคนไม่ได้ขัดไม่ได้เกลา และของเราไม่ได้ประพฤติเราไม่ได้ดู เรื่องเป็นอย่างนี้ เมื่อเราได้ยินได้ฟังแล้ว โอปนยิโก ดูซิพระโสดาอยู่ที่ไหนเล่า ตำราบอกไว้ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพัต ก็เท่านี้ รู้อันนี้ เมื่อเรารู้อันนี้แล้วนั่นแหละเข้ามรรคในเบื้องต้น จะได้เป็นพระโสดาสักกายทิฏฐิเดี๋ยวนี้เรามาถือตัวตน เมื่อเราพิจารณาดังอธิบายเบื้องต้นนะมันไม่เป็นตัวเป็นตนแล้ว มันก็ละทิฏฐิ ละมานะ อหังการ มมังการ ถือว่าเป็นตัวเป็นตน ไม่ถือ จิตมันก็ละมันก็วาง วิจิกิจฉา สงสัยว่าจะดีอย่างโน้นอย่างนี้ เราก็เห็นแล้ว ขี้มูกน้ำลายของเราเลือดของเรา เหมือนที่อธิบายมาแล้วนั่น

มันจะไม่เป็นสีลัพพัต ความลูบคลำ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ที่อื่นที่ไกลประจำใจของเราอยู่ สุขทุกข์ทั้งหลายนี่พระพุทธศาสนา ให้พากันรู้จัก นี่แหละ เมื่อเราเห็นแจ้งแล้ว จิตของเราก็หยั่งถึงศีลถึงสมาธิ มันมีปัญญาความรอบรู้ในกองสังขารทั้งหลาย มันปรุงแต่งไม่ได้ ให้พึงรู้พึงเห็น นี่แหละศาสนาจึงจะเจริญได้

เดี๋ยวนี้ศาสนาจะเสื่อมก็คือ **ภิกษุสามเณรบวชแล้วไม่ประพฤติปฏิบัติศีลของตน สมาธิของตนไม่รักษา ที่เล่าเรียนไปก็เรียนไปเปล่า ๆ ประโยชน์ ไม่ประพฤติไม่ปฏิบัติ และไม่ฝึกหัด ไม่มีความสำรวมระวัง ปล่อยไปประพฤติไปต่าง ๆ นานา เดี๋ยวนี้พระเณรเดินขบวนก็มีไปทำเหลวไหล รับประทานอาหารยามวิกาลก็มี จับเงิน**

จับทองก็มี ต่อของซื้อของขายก็มี พูดเกี้ยวสีกาก็มี เที่ยวเล่นตามถนนหนทางก็มี พวกนี้ซิมาย่ำยีพระศาสนา ทำศาสนาให้เสื่อม ไม่มีความสำรวมระวังศีลของตน ไม่ประพฤติปฏิบัติศีลของตน อุบาสกอุบาสิกาก็ไม่มีความเคารพในทาน ศีล ภาวนาของตน นี่ซิมันเสื่อม

พระภิกษุสามเณรบวชเข้ามาแล้วก็ควรเล่าเรียนศึกษาสำรวมสิกขาวินัยของตนให้เรียบร้อย รู้จักแล้วศีลของเรา ๒๒๗ เณรก็ศีล ๑๐ เป็นข้องดเว้น เราสำรวมระวังอย่างนี้ ศาสนาก็เจริญรุ่งเรือง เดี๋ยวนี้มันไม่เป็นเช่นนั้น ศาสนาจึงเสื่อมเสีย

คนทั้งหลายก็ดูหมิ่นศาสนา ดูถูกศาสนา เพราะเราไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา มีแต่ศีรษะโล้นกับผ้าเหลืองว่าเป็นพระเท่านั้น

ข้อวัตรข้อปฏิบัติเป็นอย่างไร ก็ให้ดูซิว่าท่านห้ามอะไร เราทั้งหลายก็บวชแล้ว ได้ศึกษามาแล้ว การที่พระพุทธเจ้าสอนทุกสิ่งทุกอย่างในศีล ๒๒๗ ให้งดเว้นนุ่งห่มท่านก็สอน นั่งนอนเดินยืนท่านก็สอน ถ่ายอุจจาระปัสสาวะบ้วนเขฬะท่านก็สอน จรดคำข้าวเข้าปากท่านก็สอน นี่แหละความละเอียดของท่านที่ต้องการความสวย ความงาม ความสำรวมระวัง นี่เป็นอย่างนี้

อุบาสกอุบาสิกาก็ดี ท่านก็สอนให้เข้าถึงพระไตรสรณคมน์ คือ เอาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก ที่กราบไหว้ ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ **นตฺถิ เม สรณํ**

อญฺญํ ที่พึ่งของข้าพเจ้าอื่นไม่มี นอกจากพระพุทธเจ้าเท่านั้น

ถ้าเราไม่ถือเช่นนี้แล้ว ไตรสรณคมน์ของเราก็เศร้าหมองเจ้าของเป็นบาปขาดจากพระพุทธศาสนา เหตุนี้ให้พึงรู้พึงเข้าใจต่อไป

ผู้ปฏิบัติศาสนาอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย ท่านจะไปหามื้อหาวันทำงานทำการต้องการวันดี ไม่ใช่วันนั้นไม่ดีวันนี้ไม่ดี วันไม่ได้ทำอะไรแก่คน วันดีทำไมคนจึงตายได้ วันไม่ดีทำไมคนจึงเกิด ใน ๗ วันนี้ อาทิตย์ จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัส ศุกร์ เสาร์ มีเท่านี้

การหาวันนั้น คือวันอย่างนี้ สมมติว่าเราจะทำงานทำการสิ่งใด เราพร้อมแล้วหรือยัง เมื่อหาวันพร้อมเพรียงกันแล้ว จะเอาวันไหนเวลาไหน นัดกันพร้อมกัน ถ้าพร้อมแล้ววันนั้นแหละเป็นวันดี นี่ให้หาวันอย่างนี้ ถ้าวันใดยังไม่พร้อมกันก็อย่าเพิ่งทำ จะแต่งงานแต่งการ ปลูกบ้านปลูกช่องตึกร้างอาคารก็ตาม ขึ้นบ้านใหม่ก็ตามให้รู้ไว้ ถ้าวันนั้นมันพร้อมแล้วเรียบร้อยแล้วก็ทำได้ขึ้นได้ ถ้ายังไม่พร้อมแล้วก็ยังขัดข้องทำไม่ได้ เรียกว่าวันไม่ดี หาวันอย่างนี้หรอก ให้เข้าใจ

อธิบายมาให้ฟังย่อ ๆ แล้ว **ให้ละเว้นการเลือกวันโน้นนี้เสีย**

การดูดวงก็เหมือนกัน ดูเอาว่าดวงดี ดวงไม่ดี



ผูกดวงผูกดาว คนโกหก หลอกลวงกันให้วุ่นวายเดือดร้อน ในพระพุทธศาสนา ดวงดีไม่ดีก็ให้ดูเอาซิ ไม่ใช่มาจากฟ้าอากาศ

ให้ดูดวงดีเดี๋ยวนี้ซิ ดวงดีเป็นยังไง ดวงดีรวมมาสั้น ๆ แล้วคือใจเราดี มีความสุขความสบาย เมื่อใจเราสุขสบายแล้ว ทำอะไรก็สบาย การงานก็สบาย ประเทศชาติก็สบาย นี่แหละดวงดี

ดวงไม่ดีเป็นไง ดวงไม่ดีคือใจเราไม่ดี ใจมีทุกข์ยากวุ่นวายเดือดร้อน นี่แหละ ดวงไม่ดี ทำอะไรไม่ดี หาอะไรก็ไม่ดี นี่เรียกว่าดวงไม่ดี ดูตรงนี้ จะให้ใครดูให้เล่า

ดูเอาซิ ทุกคนที่มานั่งอยู่นี่ ทั้งพระทั้งเณร ทั้งอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย ดวงดี ดวงไม่ดีก็ให้พิจารณาตรงนี้ อย่าไปพิจารณาอื่น และอย่าเข้ารีตพวกเดียรถีย์นิครนถ์คนนอกศาสนา ถ้าไปถืออย่างนั้นแล้ว ขาดจากพุทธศาสนา นี่แหละผู้จะปฏิบัติศาสนาจะต้องถืออย่างนี้ อุบาสกอุบาสิกาก็ให้ถือศีล ๕ รักษาศีล ๕ อย่ามัวมารับเอากับพระ ญาติโยมว่าศีลอยู่กับพระ พระว่าศีลอยู่กับพระพุทธเจ้า ศาสนาเป็นของพระพุทธเจ้า ไม่นึกว่าเป็นของของเรา เมื่อเราไม่นึกว่าเป็นของของเราแล้วเราก็ท้อถอย ถ้าสิ่งเหล่านี้เป็นของของเราแล้วเราก็เอาใจใส่รักษา ศีล...จะไปรับกับใครเล่า

เราเกิดมามีศีล ๕ พร้อม ตัวศีล ๕ ได้มาพร้อมตั้งแต่เราเกิดมา มีขาทั้งสอง แขนทั้งสอง ศีรษะอันหนึ่ง

นี่แหละตัวศีล ๕ อย่าเอา ๕ ไปทำโทษ ๕ โทษ ๕ นั้น คือ ปาณานั้นก็โทษ อทินนานั้นก็โทษ กาเมนั้นก็โทษ มุสานั้นก็โทษ สุรานั้นก็โทษ แน่ะ เป็นโทษทั้งหมด

ที่เรายุ่งทุกวันนี้ก็เพราะ ๕ อย่างนี้ กลัวคนมาฆ่า กลัวขโมย กลัวคนผิดในกาม กลัวคนมุสาฉ้อโกงหลอกลวง กลัวคนมึนเมาสุราสาโท กัญชายาฝิ่น นี่เป็นโทษ ถ้าเราละเว้นอันนี้แล้ว ท่านว่า **สีเลน สุคตึ ยนฺติ** *มีความสุขก็เพราะศีล* **สีเลน โภคสมฺปทา** *มีโภคสมบัติก็เพราะศีล นี่แหละให้พากันพึงเข้าใจ ให้ละเว้นโทษทั้งหลาย ๕ อย่างนี้*

เมื่อเราจะรับศีลหรือไม่รับศีล อยู่ที่ไหน ๆ ตัวของเราก็เป็นศีล แม้กระทั่งอยู่ในรก ในป่าในดง ในบ้านในเมือง ในถนนหนทาง เราไม่ทำผิด ๕ อย่างนี้แล้วมันก็เป็นศีล อันนี้จะมากล่าวว่าไม่ได้รับกับพระแล้วเราไม่มีศีลนั้น ใช้ไม่ได้ เราก็รู้กันอยู่แล้ว มารับศีลกับพระว่า **ปาณาติปาตา เวรมณี** พอยุงมากัดตบปั๊บวันยังค่ำมันจะเป็นศีลหรือ มันก็เป็นศีลไม่ได้น่ะซิ ให้รู้จักซิ **อทินนาทานา** เห็นของเขาก็ขโมยซะ ถึงจะว่าวันยังค่ำ มันก็ไม่เป็นศีล เราละเว้นโทษ ๕ อย่างนี้แหละ พากันให้รู้จัก ได้อธิบายมาทั้งข้างนอกข้างในแล้ว เอ้าน้อมเข้าไป ในเวลานี้สิ่งเหล่านี้มาจากไหน ให้พากันงดเว้น ต่อไปนี้ให้พากันตั้งจิตดู เพ่งดูโทษทั้งหลายอยู่ที่ไหน สุขอยู่ที่ไหน ทุกข์อยู่ที่ไหน ให้พากันพึงรู้พึงเข้าใจ

ประเทศของเรามันยุ่งยากตรงไหน เหมือนเราทำถนน



หนทาง มันขัดข้องตรงไหนเราก็แก้ไข จิตใจของเราข้องตรงไหนคาตรงไหนก็ให้แก้ไขเสีย จะมานั่งหลับตาเจ็บเอวเอาเปล่า ๆ เรามานั่งดูตัวของเรา เวลานี้เราอยู่ในชั้นใดภูมิใดในภพอันใด

นี่ให้รู้จัก จิตของเราเป็นกุศลหรือเป็นอกุศลให้รู้จัก จิตของเราสงบหรือไม่สงบ จิตของเราดีหรือไม่ดีให้รู้จัก นี่แหละ **กามาวจรํ กุสลํ จิตฺตํ** ให้รู้จักจิตของเรา **อุปฺปนฺนํ โหติ** มันอุบัติขึ้นจากตนของตนนี้ เอ้า ต่อไปนี้ต่างคนต่างได้ยินได้ฟัง **โอปนยิโก** คือพิจารณาน้อมเข้ามาดูนะ อันนี้พิจารณาเพ่งดูหัวใจของเรา เราข้องอะไรอยู่ จิตของเราเป็นอย่างไร จิตของเราดีเป็นอย่างไร จิตดีเป็นอย่างนี้ จิตสงบดีมีความสุขความสบายเย็นอกเย็นใจ ไม่ทุกข์ไม่ร้อนไม่วุ่นไม่วาย

พุทโธ ใจเบิกบานสบาย นี่แหละ นำความสุขความเจริญมาให้ในปัจจุบันและเบื้องหน้า

เรามาที่นี่ต้องการความสุขความสบาย ความสุขความเจริญ ถ้าจิตของเราเป็นอย่างนี้แล้ว สันทิฏฐิโก เราก็รู้เองเห็นเอง นี่เป็นอย่างนี้ ถ้าจิตของเราไม่ดีแล้วเป็นอย่างไร จิตไม่สงบ จิตวุ่นวาย จิตทะเยอทะยานดิ้นรน จิตไม่ดีแล้วทุกข์ยาก เดือดร้อนวุ่นวาย ทุกข์ยากลำบาก ให้หนักหน่วง ให้ง่วงเหงา ให้มืดให้มัววุ่นวาย นี่นำสัตว์ทั้งหลายตกทุกข์ได้ยากทั้งปัจจุบันและเบื้องหน้า เมื่อจิตเป็นเช่นนี้แล้ว ประเทศชาติของเราก็วุ่นวาย ไม่ใช่อื่นเป็น ไม่ใช่อื่นวุ่นวาย ดวงใจของเรา

นี้วุ่นวาย เอ้า วัดดูเอาซิ จะกว้างขวางอะไร

บุตรภรรยาสามีรักกัน บิดามารดาญาติพี่น้องรักกัน ถ้าจิตไม่ดีแล้วมันก็ทะเลาะกัน นั่นวัดดูซิ ถ้าจิตดีแล้วมันก็ไม่ทะเลาะกัน หรือว่าไง เพ่งดูซิจริงหรือไม่จริงเล่า อยากร่ำอยากรวยอยากสวยอยากงาม บางคนทำไมมันไม่รวย บางคนอยากรวย ทำไมเงินเดือนไม่ขึ้น ทำไมยศไม่ขึ้น เพราะเหตุใดมันไม่ขึ้นเพราะจิตเราไม่ดี เราไม่ได้สร้างคุณงามความดีไว้ในปัจจุบันและเบื้องหน้า จิตไม่ดีทุกข์ยากลำบากอดอยากแน่ะ จิตดวงนี้นำให้เราได้ทุกข์ได้ยาก ทำอะไรมันก็ไม่ขึ้น ทำอะไรมันก็ไม่รวย มันรวยเป็นยังไง จิตดีมีความสุขความสบาย อันนี้นำความสุขความเจริญให้ในปัจจุบันและเบื้องหน้า

ต่อนี้ไปจะไม่อธิบายอีกแล้ว อธิบายไปก็ไม่มีที่สิ้นสุด

สรุปหัวข้อแล้วรวมลงที่กายกับใจเท่านี้ เอ้า เพ่งดู อธิบายดีชั่วทั้งภายในภายนอกให้รู้แล้ว ต่อไปนี้ โอปนยิโก จริงหรือไม่จริง ให้พากันเพ่งดูว่ามันข้องตรงไหน มันคาตรงไหน ไม่ดีตรงไหน ให้พากันเพ่งดูอยู่ตรงนั้น อย่าส่งไปข้างหน้ามาข้างหลัง ข้างซ้ายข้างขวา ข้างบนข้างล่าง ให้ตั้งเฉพาะตรงที่รู้อยู่นั้น มันเป็นยังไง แล้วค่อยแก้ไขตรงนั้น ค่อยชำระตรงนั้นเล็งดู ไม่ใช่ดูอื่น ดูจิตของเรา ดูภพของเรา ดูที่พึ่งของเรา ไม่ใช่ดูอื่นไกล ให้ดูให้รู้จัก ที่พึ่งดีหรือไม่ดีต้องรู้จักตรงนี้ สันทิฏฐิโกผู้ปฏิบัติเองรู้เองเห็นเอง ถ้าเราไม่รู้คนอื่นบอกก็ไม่รู้ นี่ข้อปฏิบัติเป็นอย่างนี้ ต่อนี้ไปได้ยินเสียงอะไรก็ตาม ให้สัญญา

ไว้ว่าสิ่งนั้นไม่มีอันตราย แล้วเราไม่ต้องเดือดร้อนทำจิตของเรา และก็จะไม่อธิบายต่อไป จะสงบ เอ้า ต่างคนต่างสงบ วางให้สบาย เราอยากได้ความสุขความสบาย จะได้เป็นบุญวาสนาของเรา จะได้เป็นนิสัยของเรา มันก็พ้นทุกข์

เราทั้งหลายอยากพ้นทุกข์ ก็ดูเอาซิ มันพ้นทุกข์คือจิตเราไม่ทุกข์ เมื่อจิตเราไม่ทุกข์ มันก็พ้นทุกข์ นี่แหละ เราทำบุญทำกุศล เรียกว่า ปฏิบัติบูชา บูชาอย่างเลิศอย่างประเสริฐแท้ เข้าถึงธรรมถึงวินัย เข้าถึงพุทธศาสนา ถึงชั้นศาสนา เมื่อทำอย่างนี้แล้วจะไม่ถึงอย่างไรเล่า บอกแล้วในเบื้องต้น ท่านบัญญัติลงที่นี้เรื่องกายกับใจเท่านี้ เอ้า เพ่งดู

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ชี้แจงแสดงให้ฟัง แต่เมื่อพระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสรู้ก็มีอยู่อย่างนั้น **อุปฺปาทา วา ภิกฺขเว ตถาคตานํ อนุปฺปาทา วา ตถาคตานํ** แต่เมื่อพระตถาคตยังไม่ตรัสรู้ก็มีอยู่อย่างนั้น เมื่อตรัสรู้แล้วก็มีอยู่อย่างนั้น ไม่ได้มาจากไหน

เหมือนกับตัวเราเกิดมาแล้ว ก็มีอยู่อย่างนี้ มีทุกข์อยู่อย่างนี้ ทุกข์ทั้งหลายไม่ได้มาจากอื่นไกล ไม่ใช่อื่นเป็นทุกข์ คนทั้งหลายกลัวอดกลัวอยาก กลัวนั้นกลัวนี้เป็นทุกข์ ไม่มียศฐาบรรดาศักดิ์เป็นทุกข์ ไม่มีที่อยู่ที่อาศัยเป็นทุกข์ นั่นพระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ว่าทุกข์ ทุกข์คืออันใดเล่า **อิทํ โข ปน ภิกฺขเว ทุกฺขํ อริยสจฺจํ** ของจริง **ภิกฺขเว** ดูก่อนท่านทั้งหลาย

ภิกษุทั้งหลาย ของจริงคืออะไรเล่า **ชาติปิ ทุกฺขา** ทุกข์เพราะความเกิด

ท่านไม่ได้ว่าอะไรทุกข์ คือความเกิดนั่นแหละเป็นทุกข์ นี่แหละตัวทุกข์

เราก็พิจารณาซิ อะไรเกิดเล่า คือตัวของเรานี้เกิดมามันก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะความเกิด เกิดเป็นเจ็บเป็นไข้ เกิดเป็นโน้นเป็นนี้ เกิดอยากโน้นอยากนี้ จิตของเราไม่สงบ ก่อกรรมก่อเวรก่อภัยให้เกิดขึ้น ภวาภเว สมฺภวนฺติ เที่ยวต่อภพน้อย ๆ ใหญ่ ๆ อยู่มันก็เลยเป็นทุกข์กันสิ เราไม่อยากทุกข์แล้ว เราก็หยุด นั่งอยู่ที่นี้ไม่ก่อกรรมก่อเวรอยู่ ว่าเราไม่ได้ไปทำบาปทำกรรมอะไรดูซิ พิจารณาซิ มันไปเที่ยวต่อภพน้อย ๆ ใหญ่ ๆ อยู่ อารมณ์สัญญาของเรานี่แหละไปสร้างบาปสร้างกรรมไว้ ทั้งกลางคืน กลางวัน ทั้งนั่ง ทั้งนอน ทั้งเดิน ทั้งยืน เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้มีสติ นั่งก็ดี นอนอยู่ก็ดี ยืนอยู่ก็ดี เดินอยู่ก็ดี ให้มีสติอยู่ ให้มันรู้ มีสติสัมปชัญญะ นั่งก็ให้รู้อยู่ว่านั่ง นอน เดิน ก็ให้รู้จัก สติของเราเพ่งเล็งอยู่อย่างนั้น การทำความสงบมิใช่อื่นไกล เพราะฉะนั้นก็ให้พากันเพ่งเล็งดู

มิใช่อื่นทุกข์ คือความเกิดน่ะเป็นทุกข์ เรานั่งอยู่ที่นี้ เราเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ อะไรทุกข์ ต้นไม้ภูเขาเหล่ากอ ดินฟ้าอากาศ ทรัพย์สมบัติ การงานทุกข์หรือ? ก็ไม่ใช่



ทุกข์เพราะความเกิดนี้

ทุกข์ที่สอง **ชราปิ ทุกขา** ทุกข์เพราะความเฒ่าแก่ชรา คร่ำคร่าเพราะความเจ็บความไข้ นั่นเป็นทุกข์ ไม่ใช่อื่นไกล ความเจ็บตรงโน้น ปวดตรงนี้ ความชำรุดทรุดโทรม นั่นแหละ ความแก่มาถึงแล้ว ไม่ใช่ทุกข์เพราะอื่น ทุกข์เพราะอันนี้

มรณมฺปิ ทุกขํ ทุกข์เพราะความตาย ไม่ใช่อื่นเป็นทุกข์

นี่แหละความทุกข์ทั้งหลาย ให้พากันพิจารณาดูซิ อะไรมันเกิด อะไรมันแก่ อะไรมันเจ็บ อะไรมันตายเล่า?

เหตุนั้น ท่านยังให้พิจารณาปฏิจจสมุปบาท ท่านให้กำหนดทุกข์ว่า ทุกข์มาจากไหน? อะไรเป็นเหตุปัจจัยมาให้เกิดทุกข์?

ท่านให้พิจารณาเห็นแล้วว่าทุกข์มันมาจากความตายนี่! ตายนี้เป็นเหตุปัจจัยมาให้ทุกข์ นี่ "ตาย" มาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมาจะให้ตาย มาจากโรคภัยไข้เจ็บอาพาธทั้งหลายต่าง ๆ เป็นเหตุปัจจัยมา อันนี้อาพาธทั้งหลายเหล่านี้มาจากไหนเป็นเหตุปัจจัยมา มาจากชรา ความเฒ่าแก่ชราคร่ำคร่า อันนี้ความเฒ่าแก่ชราคร่ำคร่ามาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากชาติคือความเกิด นี่มาจากนี่ มันคดไปเป็นปฏิจจสมุปบาท ๑๒ อันนี้ความเกิดนี้มาจากไหนเล่า เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากภพคือ เข้าไปตั้งเข้าไปยึด เข้าไปถือไว้อารมณ์ของเราไปยึดไว้ ยึดมันก็ก่อภพขึ้น อันนี้ภพมันมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากอุปาทาน การยึดถือ ทีนี้

อุปาทานมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากตัณหาความทะเยอทะยานอยาก ความดิ้นรนตัณหามาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากเวทนา ทุกขเวทนา สุขเวทนา เมื่อความทุกข์เกิดขึ้น ก็อยากจะหาความสุข เมื่อสุขเกิดขึ้นก็อยากไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้น นี่มาจากเวทนา ทีนี้เวทนามาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากผัสสะ ความกระทบถูกต้อง นี่แหละผัสสะ อันนี้ผัสสะมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากอายตนะ เป็นบ่อเกิดอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหล่านี้ อายตนะมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากนามรูป นามรูปอันนี้มาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากวิญญาณ วิญญาณมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากสังขาร สังขารมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากอวิชชา นี้ขั้นต้นมันจบนี้

อวิชชาคือความหลง หลงสมมุติ หลงภพ หลงชาติ หลงตน หลงตัว **อวิชฺชา ปจฺจยา สงฺขารา** เมื่ออวิชชาความหลงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ความปรุงแต่ง เมื่อสังขารมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ฯลฯ ให้พิจารณาทวนกระแสกลับ วิญญาณมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ ตา หู จมูก อายตนะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนามีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหามีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดภพ ภพมีแล้ว

ก็เป็นปัจจัยให้เกิดชาติคือความเกิด ชาติมีแล้วก็คือปัจจัยให้เกิดชรา ความชำรุดทรุดโทรมเฒ่าแก่ชราคร่ำคร่า ความเฒ่าแก่ชราคร่ำคร่ามีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดพยาธิความเจ็บไข้ และพยาธิมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดความตาย ความตายมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส นี่แหละ

เหตุนี้จึงให้พากันนั่งสมาธิพิจารณาตัวของเรา กำหนดทุกข์นี้ เรื่องทุกข์ เรื่องสมุทัย นี่แหละความหลงของเรา ให้พากันเพ่งเล็งดู นี่ข้อสำคัญว่ามันเป็นอย่างนี้ อกาลิโก ไม่มีกาลเป็นอยู่เสมอ นั่งอยู่ก็เป็นทุกข์ เป็นโทษ ให้พากันรู้จัก ทีนี้ เมื่อฟังแล้ว เอหิปสฺสิโก คำสอน จงร้องเรียกสัตว์ทั้งหลายให้มาดูธรรม ท่านไม่ได้ให้ไปดูธรรม ท่านให้มาดู ดูรูปธรรมนามธรรมนี้

รูปธรรมก็คือสภาพร่างกายของเรา นามธรรมคือดวงใจของเรา ตัวคิดตัวนึก ดูเพื่อเหตุใด? เหตุที่เราถือว่ารูปเหล่านี้เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นเราเป็นเขา เป็นผู้หญิงเป็นผู้ชาย เป็นพระเป็นเณร เราถือรูปอันนี้ หากเราเพ่งรูปอันนี้แล้วไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคล ไม่มีเราไม่มีเขา เอาอะไรเป็นตัวเป็นตน เอาอะไรเป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นที่ไหนเล่า เพราะฉะนั้น ท่านจึงได้วางมูลกรรมฐานไว้ให้พิจารณา นะโม น้อมเข้ามาพิจารณา มาพิจารณา นะ มาพิจารณา โม



นี้ พิจารณาเพื่อเหตุใด เพื่อให้รู้ตัวของเรานี้ว่า เราเป็นของสวยของงาม ว่าเป็นตัวเป็นตน ท่านบอกไว้ในอภิณหปัจเวกขณ์ว่า **ตจปริยนฺโต** มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ **ปูโร นานปฺปการสฺส อสุจิโน** เติมไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ **อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย** ในกายนี้ ท่านไม่ได้ว่ากายโน้น กายนี้ก็แปลว่าชี้ที่กายของเราทุกคน เต็มไปด้วยความไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ **อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย** ในกายนี้ อะไรล่ะที่อยู่ในกายนี้ เกสาคือผมทั้งหลาย ที่ท่านว่าไม่สะอาด โลมาคือขนทั้งหลาย นขาคือเล็บทั้งหลาย ทนฺตาคือฟัน ตโจคือหนัง นี่เต็มไปด้วยอย่างนี้เรียกของไม่สะอาด...

ถ้าเราเห็นเป็นอย่างนี้แล้ว มันก็ละสักกายทิฏฐิ ความถือว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์เป็นบุคคล เราเขาไม่มีเสียแล้ว วิจิกิจฉา ความสงสัยเคลือบแคลงว่าจะดีอย่างโน้นไม่มีเสียแล้ว มันเป็นอย่างนี้ สีลัพพตปรามาส การลูบคลำมันก็ไม่มี สุขจริง ๆ ทุกข์จริง ๆ ดีชั่วจริง ไม่ต้องลูบคลำ ทุกข์อยู่โน้น ทุกข์อยู่นี่ ศีลอยู่โน้น ธรรมอยู่โน้น ไม่มีเสียแล้ว อยู่กับตัวของพวกเรา เหตุนั้นให้พากันพิจารณานี้มันจึงละได้ ถ้ามันไม่เห็นอย่างนี้แล้วก็ว่าเป็นคน เป็นคนละ หาว่าสนุกสนาน หาว่าเป็นของดิบของดี สวยงามอะไรต่าง ๆ แท้ที่จริงมันเป็นอย่างนี้ เราก็พิจารณาให้มันรู้ให้มันเห็น แล้วจะสงสัยอะไรล่ะ เราทำอยู่อย่างนี้... แล้วก็เพ่งพิจารณามันแน่นอนลงไปอย่างงั้นซิ



จิตของเรามันจึงสงบ เพราะไม่เห็นอย่างนี้แล้ว ไม่ใช่ตัวแล้ว มันจะเอาอะไรเล่า? ไม่ใช่สัตว์ใช่บุคคลเสียแล้ว ไม่ใช่ตนใช่ตัวเสียแล้ว ไม่ใช่เขาใช่เราเสียแล้ว มันก็เลิกอุปาทานการยึดทั้งหลายเสียทั้งหมด

นี่พิจารณาเพื่อให้รู้ ให้จำแนกแจกออกแล้ว ถ้าเราไม่จำแนกแจกออก ก็เข้าใจว่าเป็นคนจริง ๆ เมื่อจำแนกแจกออกแล้ว มันก็ไม่เป็นตัวเสียแล้ว จิตของเรามันก็สงบ มีความสุข

มีความสุขเพราะว่าเรามียศฐาบรรดาศักดิ์ สุขเพราะทรัพย์สมบัติ ตึก ข้าวของเงินทอง ท่านไม่ได้ว่าอย่างนั้นอะไรสุขล่ะ พอเราละสิ่งเหล่านี้แล้ว จิตของเราก็สงบ **นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ** *สุขอื่นเสมอเหมือนจิตสงบไม่มี เหตุนี้เราจะทำจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบแล้วมันก็เป็นสุข เพราะไม่ได้ไปก่อกรรม ก่อเวร ก่อภพ ก่อชาติ ภพน้อย ๆ ใหญ่ ๆ ก็ไม่ได้ไปก่อ เราเห็นทุกข์เห็นโทษแล้วในสังขารทั้งหลาย เราไม่หลง พอเราไม่หลงก็ไม่เวียนกลับ ทีนี้มันหลงก็กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้*

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงนั่งสมาธิเพ่งเพื่อไม่ให้หลง ไม่ให้หลงภพ หลงชาติ หลงเกิด หลงแก่ หลงเจ็บ หลงตาย นี่มันหลง หลงแล้วก็เกิดละ ไม่หลงแล้วมันก็ไม่เกิด เกิดทำไม มันก็ทุกข์ นี่เราหลงซิ นี่ข้อสำคัญ

เอาเข้าที่ดู เพ่งเล็งดูให้มันแน่นอนลงไป เชื่อมันลงไป ให้เห็นแจ้งประจักษ์ลงไป **สนฺทิฏฺฐิโก** ผู้ปฏิบัติพึงรู้เองเห็นเอง **โอปนยิโก** ก็ให้น้อมเข้ามา **ปจฺจตฺตํ** รู้จำเพาะตนเท่านั้น ถ้าตนเองไม่รู้ บุคคลอื่นก็บอกอะไรไม่ได้ พิจารณาดูความเกิดของเรา นี่มันเป็นทุกข์อย่างนี้ ที่ได้อธิบายมาแล้ว ต่อไปต่างคนต่างกัน เพ่งเล็งดูให้มันรู้แจ้งเห็นจริง เมื่อตนเห็นแล้ว มันก็เลิกก็ละเอง ตนยังไม่เห็นแล้ว ยังไม่รู้แล้ว มันก็ยังเลิกไม่ได้ละไม่ได้

ต่อนี้ไปจะไม่อธิบายเพราะเข้าใจแล้ว

ต่อไปให้เพ่งดู เมื่อจิตของเรามันไม่ก่อภพก่อชาติแล้ว มันก็สงบ มันก็เป็นสุข นี่เราต้องการความสุขความเจริญ ต้องการความพ้นทุกข์ ความสุขความสบาย ก็เมื่อจิตเราสงบ มันไม่ไปปรุงไปแต่ง ไม่ไปก่อกรรมก่อเวร ไม่ไปทำอะไรสักอย่าง มันนิ่งเฉย มันว่างอยู่หมด นี่มันสุขอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่สุขอยู่ตรงอื่น มันไม่สุขมันเป็นอย่างไร? มันไปปรุงไปแต่ง มันไปก่อกรรมก่อเวรก่อภัยอยู่ นี่ละจะว่าอย่างไรเล่า? กรรมทั้งหลายว่า เราเป็นกรรมอันโน้น เป็นกรรมอันนี้ กรรมไม่มีในต้นไม้ภูเขาเหล่ากอ ในป่าในดง ในบ้านในเมือง ในถนนหนทาง ในชยมงคลคาถา ท่านว่า กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม กรรมเกิดจากนี้ กายกรรม กรรมเกิดจากกายของเรา วจีกรรม กรรมเกิดจากวาจา มโนกรรม กรรมเกิดจากดวงใจของเรา แต่เวลานี้กายกรรมของเราก็ดีแล้ว ไม่มีอะไร นั่งก็เรียบร้อยแล้ว



วจีกรรมของเราก็ไม่มีแล้ว ยังเหลือแต่มโนกรรม ความน้อมนึกและระลึกอะไรอยู่ นี่กรรมเป็นของ ๆ ตน **กมฺมสฺสโกมฺหิ** *กรรมนั้นเป็นของ ๆ ตน* **กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา ตสฺสทายาโท ภวิสฺสามิ**

เราจะทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะรับผลของกรรมนั้นสืบไป เราไม่ต้องคำนึงถึงอดีตถึงอนาคต (เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะรับผลของกรรมนั้นสืบไป) เราก็นั่งดูซิ เราจะไม่สืบอย่างไรเล่า

ทีนี้จะรู้ได้อย่างไรล่ะ กรรมอันดี กรรมอันชั่ว

กรรมดี คือ **กลฺยณํ วา** กรรมอันดี รวมมาสั้น ๆ คือใจเราดี...มีความสุข ความสบาย เบาตนเบาตัว ไม่มีความปรุงแต่ง มีความเยือกเย็น มีความสุขสบาย ว่างหมด ไม่มีภัยไม่มีเวร ไม่มีอะไรสักอย่าง

พุทโธ มีแต่ความเบิกบาน พุทโธ ความสว่างไสว พุทโธ ความเป็นผู้ผ่องใส พุทโธ เป็นผู้ตรัสรู้ พุทโธ เป็นผู้รู้ พุทโธ เป็นผู้ไม่ตาย นี่แหละ กรรมอันดี เมื่อใจเราดีแล้ว อดีตมันก็ดี อนาคตมันก็ดี ให้รู้จักไว้อย่างนี้

ปาปกํ กรรมชั่วล่ะ อยู่ที่ไหนเล่า รวมมาแล้วคือใจไม่ดี ใจไม่ดีคือทุกข์ยากวุ่นวายเดือดร้อน นั่นแหละ กรรมชั่ว เป็นของของใคร มันเป็นของของตนมิใช่หรือ ใครล่ะเป็นผู้ได้รับ ตนเป็นผู้ได้รับมิใช่หรือ ไม่มีผู้อื่นรับ

ทุกข์มันไม่ได้มีอยู่ในดินฟ้าอากาศต้นไม้ภูเขาเหล่ากอ ในบ้านในเมือง ในถนนหนทาง ใจเราเป็นทุกข์ ความที่พ้นทุกข์คืออะไร? จิตเราไม่ทุกข์ จิตเราไม่ทุกข์มันก็พ้นทุกข์ จิตเรามีทุกข์อยู่มันก็ไม่พ้นทุกข์ ไม่ใช่สิ่งอื่นเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะเราไปปรุงไปแต่ง เพราะเราไปก่อภพก่อชาติขึ้น คืออธิบายมาแล้ว ไปก่อกรรมก่อเวรมาแล้ว หมดกรรมหมดเวรหมดภัยคือจิตสงบอันเดียว ไม่มีวิธีอื่นที่จะล้างบาปล้างกรรมนอกจากนั่งสมาธิจิตสงบนี้

เมื่อจิตสงบแล้วหมด เพราะไม่ได้ไปก่อบาปก่อกรรม **มโน ปุพฺพงฺคมา ธมฺมา** บุญและบาปสิ่งใดใจมันถึงก่อน มโนคือความน้อมนึก ธัมมาคือความคิด บุพพคือเบื้องต้น มันเกิดจากต้น จากตนนี้เอง เราก็เพ่งเล็งดูซิ มันเป็นกรรมอยู่ที่ไหนเล่า มโนกรรม ฉะนั้น เราเพ่งพิจารณาให้มันรู้ซิ กรรมดีก็อธิบายให้ฟังแล้ว กรรมชั่วก็อธิบายให้ฟังแล้ว แน่นอนลงไป เชื่อมั่นลงไป เราจะเอากรรมอันใดเล่า นี้ให้มันรู้มันเห็นซิ สนฺทิฏฺฐิโก ผู้ปฏิบัติ ถ้าเราไม่รู้ไม่เห็นแล้ว มันก็ละไม่ได้ เลิกไม่ได้ไม่ได้ความชั่ว ถ้ารู้แล้วมันก็เลิกก็ละ จะเอาไปทำไมในความชั่ว จะเอาทำไมทุกข์ เราไม่ใช่ทุกข์ ใครเป็นผู้เป็นเล่า? เราเป็นผู้เป็น ใครปรุงใครแต่ง เราเป็นผู้ปรุงผู้แต่ง พิจารณาให้มันแน่นอนลงไปซิ ไม่มีผู้อื่นปรุงแต่งให้ ไม่มีบุคคลอื่นทำให้ เราทำเอง นั่งอยู่เดี๋ยวนี้แหละ ไม่ต้องสงสัยละ มันเป็นสุขหรือมันเป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์ ก็นั่นแหละ ความชั่ว มันเป็นสุข

ก็นั่นแหละความดี ให้พากันอยากดี ปรารถนาดี ให้มันรู้มันเห็นซิเอา จะไม่อธิบายแล้วต่อไป ถ้าจะเสียงอะไรก็ตาม สัญญาไว้ว่าสิ่งเหล่านั้นไม่มีอันตรายแล้ว และก็ไม่ต้องเดือดร้อน ต่างคนต่างโอปนยิโก น้อมเข้าไปให้ถึงใจของตนไม่นาน ก็สัก ๓๐ นาที ทดลองดูซิ...



เราเห็นสิ่งทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ตนอยู่ที่ไหนเล่าที่นี้ โอปนยิโก เราต้องน้อมเข้า ปัจจัตตัง รู้จำเพาะตนเท่านั้น ใครเป็นผู้รู้เวทนา ใครเป็นผู้รู้วิญญาณ เราก็ต้องน้อมเข้ามา ใครว่าธาตุดิน ใครว่าธาตุน้ำ ใครว่าธาตุลมและธาตุไฟ ผู้ไม่ได้เป็นพุทธะก็ไม่รู้อะไร เราจำแนกแจกออกไปแล้วก็เหลือแต่พุทธะคือผู้รู้ ดังนี้เราจึงจับตัวมันได้



ไม่ใช่ว่าชักบังสุกุลให้ผู้นั้นไปสวรรค์นิพพาน ชักให้คนที่ยังอยู่นี่ดูต่างหาก ท่านให้ดูให้พิจารณาว่าข้องนั่นข้องนี่แล้วมันได้อะไร มันมีอะไร



เห็นว่ามันไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคล ไม่มีเราไม่มีเขา สิ่งเหล่านั้นเขาไม่ได้เป็นอะไร เขาต่างอยู่อย่างนั้นเราหลงถือเอาเขา เป็นตัวเป็นตนเสียเอง เราพิจารณาแยกธาตุจำแนกออกแล้วเลยเห็นว่าไม่มีตัวตน มันก็เลยละ

สักกายทิฏฐิ สัตว์บุคคลมันก็ละได้วางได้ อารมณ์ สัญญาทั้งหลาย วิจิกิจฉาก็ไม่มีแล้ว สีลัพพัตตปรามาส ความลูบคลำว่าจะดีอย่างนั้นจะดีอย่างนี้ก็ไม่มีแล้ว มันก็เลยละได้



สมาธินั่นคือจิตของเราตั้งมั่น เมื่อตั้งแล้วจะเอนเอียงอย่างไรเราก็รู้ มันตรงอยู่เราก็รู้ มันนิ่งอยู่เราก็รู้ นี่แหละความสุขทั้งหลายเกิดจากความสงบเป็นสมาธิ ปัญญาก็เกิดจากสมาธินี่แหละ ถ้าเราตั้งหลักตั้งฐานได้แล้วมันก็มีรากฐานปัญญาก็เกิดขึ้น พอจิตเคลื่อนไหวมันก็รู้แล้ว นั่นเรียกว่าปัญญา จิตนิ่งมันก็รู้อีกแหละ นั่นเรียกว่าสติ ปัญญาอยู่ตรงนี้ ไม่ได้อยู่ที่อื่นไกล ให้พากันเข้าใจ



ท่านฟังกันแต่ก่อนท่านได้สำเร็จมรรคสำเร็จผล แต่เราทุกวันนี้เป็นแต่ฟังเลยไม่ได้สำเร็จอะไร คือการไม่กระทำไปพร้อม และไม่ได้พิจารณาไปพร้อมการที่สำเร็จน่ะใคร ๆ ก็อยากทำสำเร็จ แต่ความสำเร็จมรรคมันเป็นยังไง สำเร็จมรรรคคือการกระทำ เรารักษาศีลภาวนา เป็นอย่างนี้แหละการกระทำ คือการให้ทาน การสละ การละ การวางการปล่อยหมดกิเลสตัณหาของเรา ราคะ โลภะ โทสะโมหะ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ สละ การละสิ่งเหล่านั้นแหละจะเข้าถึงการสำเร็จมรรคสำเร็จผล





ให้พากันเข้าวัดนะ วัดดูจิตใจของเรา ต้องวัดเสมอ นั่งก็วัด นอนก็วัด เดินยืนก็วัด วัดเพราะเหตุใด ให้มันรู้ไว้ว่าจิตเรามันดีหรือไม่ดี ไม่ดีจะได้แก้ไข ต้องวัดทุกวัน ตัดเสื้อตัดผ้าก็ยังต้องวัดไม่ใช่เรอะ ไม่วัดจะใช้ได้อะไรล่ะ



เมื่อเราเวียนเทียนเพื่อระลึกถึงพระพุทธเจ้ารอบหนึ่ง นึกพุทโธ้ พุทโธ ไปเดินจงกรมไป ไม่ต้องเปล่งวาจา นึกเอาในใจ เพ่งดูใจของเราจนครบรอบประทักษิณ ๓ รอบ รอบที่หนึ่งแล้ว รอบที่สองให้นึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ท่านสอนกายของเรา สอนใจของเราเพื่อให้เรามีความสุข เพื่อให้เรามีความสบาย เพื่อให้เรามีคุณงามความดี นี่รอบที่สอง รอบที่สาม นึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ นึกถึงยังไง นึกถึงกายนึกถึงใจของเรา เราเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติดีทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งดวงใจ มือเราก็ถือดอกไม้ธูปเทียน เวียนประทักษิณ ๓ รอบ นี่ให้เข้าใจอย่างนั้น



ถ้าต้องการสิ่งไม่ดีแล้ว มันอยู่ที่ไหนล่ะ ใจเราไม่ดี เราก็เป็นคนไม่ดีซี พูดง่าย ๆ เราต้องการความดี อะไรดีล่ะ ใจเราดี สงบเป็นสมาธิ มีความเยือกความเย็น เบาสบ๊ายสบายใจ หายเหน็ดหายเหนื่อย เมื่อยล้าไม่มี สบาย พุทโธ เป็นผู้เบิกบาน พุทโธ เป็นผู้สว่างไสว พุทโธ เป็นผู้สบาย ใจเรานี่ละนำความสุขความเจริญให้ในปัจจุบันและเบื้องหน้า



ความสุขทุกข์ อะไรเป็นสุข อะไรเป็นทุกข์ ให้ฟังดู เราอยากดี อะไรมันดี ความดีก็คืออย่างที่อธิบายให้ฟัง ความดีมันยังงี้ คือใจเราดี ใจเราสงบ ไม่ทะเยอทะยานดิ้นรน ไม่กระวนกระวายเดือนร้อน ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่หงุดหงิด ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน ใจเราดีสงบนิ่ง มันว่างโม้ด อารมณ์ทั้งหลายว่างโม้ดไม่มีอะไร ใจสงบมีความสุขความสบาย อันนี้แหละนำความสุขความเจริญมาให้ในปัจจุบันและเบื้องหน้าดูเอาซี



มีแต่หัวใจคนมันทุกข์ยาก หัวใจคนวุ่นวายเดือดร้อน นี่แหละให้ดูเอา นี่แหละบาป นี่แหละนรก เมื่อจิตเป็นอย่างนั้นแล้ว เวลาเราดับขันธ์ จิตนั้นก็นำเราไปทุคติ



เพราะฉะนั้นให้รู้จัก ศาสนาอยู่ตรงนี้ ไม่ได้อยู่ที่อื่น มันอยู่ที่กายที่ใจของเรา เมื่อเราปฏิบัติอยู่ ศาสนามันก็เจริญอยู่ ถ้าเราทั้งหลายไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้ประพฤติ ไม่ได้กระทำ ก็หมดศาสนา



เหตุนี้เราจะนั่งสมาธิดูว่าจิตของเราตกในชั้นใดภูมิใด เช่น กามาวจรกุศลนี้แบ่งเป็น ๒ นัย แบ่งเป็นอบายภูมิอันหนึ่ง แบ่งเป็นฉกามาวจรสวรรค์อันหนึ่ง เรารู้ได้ยังไง

แบ่งเป็นอบายภูมิ คือจิตเราทุกข์ จิตเราไม่ดี จิตเศร้าหมอง จิตวุ่นวาย นี่ไปทางอบายภูมิ ไปทางนรก จิตเราผ่องใส มีความเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส นี่เป็นฉกามาวจรสวรรค์ ทีนี้ให้เราพิจารณาสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เห็นแต่ภายนอก ไม่มีแก่นสาร ไม่มีสาระ เราละได้ เรามาเห็นแต่สังขารร่างกายเท่านี้ มาเห็นแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ มาเห็นอัตภาพร่างกายนี้ มันเกิดจากนี้ทั้งหมด เราก็มาพิจารณาสังขารร่างกายเรานี้



จิตของเรามันมีมาก จิตดี จิตชั่ว จิตสุข จิตทุกข์ มันมี มนุษย์มีหลายชนิด นับแล้วมีถึง ๗ อย่าง มีมนุสสเดรัจฉาโน มนุสสเปโต มนุสสนิริเย ฯลฯ

มนุสสเดรัจฉาโน ร่างกายเป็นมนุษย์แต่หัวใจเป็นเหมือนกับสัตว์เดรัจฉาน ไม่รู้จักทำบุญให้ทาน ไม่รู้จักการกราบการไหว้ การเคารพนอบน้อม เหมือนกับสัตว์เดรัจฉาน เมื่อดับขันธ์ลงไปแล้วก็ไปสู่สัตว์เดรัจฉาน ไม่มีการกราบไหว้ การทำบุญให้ทาน เรื่องเป็นอย่างนั้น

มนุสสเปโต ใจเหมือนกับเปรต มันมีแต่โมโหโทโส อยากฆ่าอยากฟัน ตีรันฟันแทงกัน ขโมยโพยโจรอย่างนั้น พิจารณาดูซิ มนุษย์นี่แหละเป็น เมื่อดับขันธ์แล้วก็ไป เป็นเปรต

มนุสสนิริเย มนุษย์เป็นนรก มนุษย์ใจเป็นนรก มนุษย์เกิดมาแล้วมีแต่ความทุกข์อกทุกข์ใจ มันกลุ้มอยู่ในใจ นี่แหละดูซี ดับขันธ์ไปแล้วก็ไปตกนรก มันก็ตกอยู่เดี๋ยวนี้แล้ว คือความทุกข์ความยากนี้แหละตัวนรก ไม่ได้อยู่ที่ดินฟ้าอากาศ ใจเราทุกข์ ใจเรายาก กลุ้มอกกลุ้มใจ นี่แหละพากันดูซี มันเป็นยังงี้แหละมนุษย์เรา จึงให้ภาวนา จะได้มาเลือกเฟ้นสิ่งเหล่านี้

อันนี้ *มนุสสเทโว* แปลว่ามนุษย์สูง มนุษย์มีกิริยามารยาทรู้การกราบไว้พระ ทำบุญให้ทาน รักษาศีลภาวนา เป็นมนุษย์ใจดี รู้จักความเมตตาซึ่งกันและกัน มีความอ่อนน้อมซึ่งกันและกัน มีเมตตาคน เมตตาสัตว์ เอ็นดูคน เอ็นดูสัตว์ มนุสโสแปลว่ามนุษย์สูงละ มนุสสเทโว มนุษย์ที่มีทาน มีศีล มีภาวนา ใจมีหิริโอตตัปปะ ใจมีความละอายต่อบาป กลัวบาป ใจดีมีความสุข ใจมีความสบ๊าย อกใจสบาย ดับขันธ์แล้วไปเป็นเทวบุตร เทวธิดา นี่เป็นอย่างนี้

มนุสสพรหมา มนุษย์ผู้รักษาศีล ก็มีพรหมจรรย์ประจำตัวอยู่แล้ว เมื่อภาวนาไป จิตมันว่างโม้ด เหมือนกะอากาศ ไม่มีที่ข้องมันละ เหลือแต่รูปจิต มันว่างโม้ด ไม่มีอะไรที่ยึด ที่ว่าง ๆ เป็นมนุสสพรหมา ดับขันธ์แล้วก็ไปเป็นพรหม ท้าวมหาพรหม นางมหาพรหม

มนุสสอรหัตโต เป็นพระอรหันต์ ดับกิเลสตัณหา ราคะ โลภะ โทสะ โมหะ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติหมดแล้ว

เป็นพระอรหันต์ แน่ะ เป็นยังงั้น เป็นจากมนุษย์นี่แหละ ไม่ได้เป็นจากที่อื่น

มนุสสพุทโธ เป็นพระพุทธเจ้า เป็นผู้รู้แจ้งแทงตลอดในสารพัดเญยยธรรมทั้งหลาย ไม่มีที่ปกปิด เป็นผู้รู้แจ้งโม้ด จึงได้วางศาสนาไว้อย่างนี้แหละ



แต่เราทุกวันนี้ การที่ฟัง -- ฟังกันทุกวัน แต่ไม่ปรากฏจะได้สำเร็จมรรคสำเร็จผล

คือเราเป็นแต่ฟังแต่เป็นพิธี มิได้ฟังถึงธรรมถึงวินัย ถึงข้อปฏิบัติ ฟังแต่เป็นแต่พิธีเท่านั้น

อันนี้การสำเร็จมรรคสำเร็จผล ไม่ได้สำเร็จที่อื่นที่ไกล สำเร็จที่ดวงใจของเรา

ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าท่านวางไว้ถึง ๘๔๐๐๐ **พระธรรมขันธ์ ท่านก็ไม่ได้วางไว้ที่อื่น วางที่กายที่ใจของเรานี้เอง** นี่เรียกว่าเป็นที่ตั้งแห่งธรรมวินัย

มิใช่อื่นเป็นธรรม มิใช่อื่นเป็นวินัย ท่านบอกว่า คือตัวของเรานี่แหละ เป็นธรรมเป็นวินัย



ดูซิลมหายใจอยู่ที่ไหนเล่า ความรู้เราอยู่ที่ไหนเล่า รู้ว่าสุขก็ดี รู้ว่าทุกข์ก็ดี นี่แหละมาเปิดคัมภีร์ตรงนี้ ถ้าเราไม่เปิดคัมภีร์ตรงนี้แล้ว เราไม่รู้จักจะพ้นจากทุกข์ได้

ถ้าเราน้อมเข้าภายในแล้ว มันจะรู้จัก



รูปดีจะรู้ได้อย่างไรเล่า ว่ารูปนั้นรูปนี้ มันไกลไป รวมสั้น ๆ แล้ว คือใจเราไม่ดี อันนี้รูปไม่ดี รูปดีเป็นอย่างไรเล่า คือใจเราดี นี่ -- มันเป็นอย่างนี้ ให้พากันให้พิจารณา



ขันธ์ ขันธ์ก็แปลว่า กอง รูปขันธ์ นี่กองรูปอยู่นี่หมด นี่รูปขันธ์ รูปขันธ์ก็ได้แก่อะไร ขาสอง แขนสอง ศีรษะอันหนึ่ง อันนี้รูปขันธ์

นี่ขันธ์อันนี้แหละ อยู่ในนี้ให้พิจารณารูปอันนี้ สิ่งรูปอันนี้มันเที่ยงหรือไม่เที่ยงล่ะ ให้พิจารณาซี



อธิบายให้ฟังแล้ว มันหลงอะไร ถ้ามันหลงรูป ก็ยกรูปอันนี้ หลงรูป เสียง กลิ่น รส นี่มันข้องตรงไหนแก้ตรงนั้น เดี๋ยวนี้จึงว่า สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน นี่รู้จักกรรมที่ทำ ฐานะที่ตั้ง เวลานี้เราตั้งฐานอะไร กรรมอันใดอยู่ ไปยึดอันใดอยู่ นี่เราต้องเพ่ง -- ดูตรงนี้ ให้มันรู้ จิตของเราข้องอะไร มันหลงอะไร ต้องรู้จัก เมื่อเราจิตสงบได้แล้ว มันนิ่งแล้ว มันก็รู้จักที่ข้อง มันรู้จักที่คา

แน่ะ - เมื่อรู้จักแล้วก็ - ตัด นี่ -- มันจะได้เป็นวิปัสสนาเกิดขึ้น

นี่แหละพิจารณาซิ ผมของเรามันเป็นของสวยหรือเป็น



ของงาม หรือเป็นของสะอาด หรือเป็นของน่าเกลียด ให้พึงรู้พึงเห็นซี่ เห็นว่ามันสวยแล้ว ถ้าผมของเราหลุดใส่ข้าวหรือใส่อาหาร เราก็รับประทานมิได้ แน่ะ -- เมื่อรับประทานไม่ได้มันเป็นยังไงเล่า รวมแล้วก็เป็นของเกลียด แน่ะ

ดูซี่ โลมาคือขน ตามสรรพางค์ร่างกายของเรา ดูซิ นี่ให้พิจารณาอันนี้

นขา คือเล็บ ดูซีเล็บอยู่ปลายมือปลายเท้าของเรานี่

ทนฺตา คือฟัน - อยู่ในปากของเรา สิ่งเหล่านี้แหละ

ตโจ คือหนัง หนังหุ้มอยู่นี่ -- เป็นที่สุดรอบ เอาหนังนี่ออกดูแล้วเป็นยังไง หรือหนังคนอยู่ในจานข้าว เราจะรับได้ไหม เมื่อรับไม่ได้ เราจะว่ามันสวยมันงามยังไง มันเป็นคนยังไง

นี่จำแนกแจกออกอย่างนี้ จึงว่า ภควา เป็นผู้จำแนกแจกธรรม

เมื่อเราพิจารณาอันนี้ จิตของเรามันจะได้นิพพิทาความเบื่อหน่าย ในรูปในเสียง กลิ่น รส ทั้งหลายทั้งหมดนี่เราเห็นอย่างนี้ ให้เพ่งพิจารณานี่แหละจึงเป็นธรรมจึงเป็นผู้รู้ธรรมเห็นธรรม ถ้าเราไม่จำแนกแจกออกแล้วแหม -- เลยถือว่า เราเป็นคนสวยคนงาม คนดี - แน่ะ -- ก็เลยหลงอยู่ซี เลยเกิดทิฏฐิ เกิดมานะ เกิดกิเลสเกิดตัณหา เกิดราคะ เกิดโลภะ เกิดโทสะ เกิดโมหะเกิดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติขึ้นมา

❄

นี่แหละ ใจเราเป็นหลักฐาน ใจเป็นประธาน มันสำเร็จกับดวงใจ สิ่งไร ๆ ทั้งหมด นี่แหละนำมาเตือนใจโดยย่นย่อนี้พอเป็นข้อปฏิบัติ ประดับสติปัญญาบารมีของท่านทั้งหลาย เมื่อท่านทั้งหลายได้สดับแล้ว ในโอวาทธรรมะคำสั่งสอนโดยย่นย่อนี้ พอเป็นข้อปฏิบัติแล้ว นำไปพิจารณาให้ทะลุหัวข้อใจความในพุทธศาสนา คือกายกับใจนี้ เป็นที่ตั้งแห่งพระพุทธศาสนา เป็นที่ตั้งแห่งคุณพระพุทธเจ้า เป็นที่ตั้งแห่งพระธรรม เป็นที่ตั้งแห่งพระสงฆ์ เป็นที่ตั้งแห่งมรรคและผล

เมื่อได้ยินได้ฟังดังนี้ โยนิโสมนสิการ พากันกำหนดจดจำไว้ แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติ ฝึกหัดตนของตนเป็นไปในธรรมคำสั่งสอน

แต่นี้ต่อไป เมื่อเราท่านทั้งหลาย เมื่อไม่มีความประมาทแล้ว จักประสบพบเห็นแต่ความสุข ความเจริญ

ศาสนาจะเสื่อมเพราะเหตุใด

เพราะเราไม่ประพฤติเราไม่ปฏิบัติ เรื่องเป็นอย่างนี้ ในคุณพระพุทธเจ้าเราก็ไม่มีความเคารพ ในคุณพระธรรมก็ไม่มีความเคารพ ในคุณพระอริยสงฆ์เราก็ไม่มีความเคารพ ในทานก็ไม่มีความเคารพ ในศีลก็ไม่มีความเคารพ ในภาวนาก็ไม่มีความเคารพ ในปฏิสันถารการต้อนรับซึ่งกันและกันก็ไม่มีความเคารพ เมื่อเราไม่เคารพใน ๗ สถานนี้แหละ เป็นเหตุให้ศาสนาเสื่อม ถ้าพวกเรายังมีความเคารพอยู่ในสิ่ง ๗ สถานนี้แล้ว ศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองขึ้นไป





ศาสนาจะเสื่อมมันเป็นอย่างไร ศาสนาเจริญเป็นอย่างไร ศาสนาจะเจริญได้คือเรามาทำกันอย่างนี้แหละ เข้าถึงคุณพระพุทธเจ้า เข้าถึงคุณพระธรรม เข้าถึงคุณพระสงฆ์ เข้าถึงคุณพระพุทธเจ้า คือเข้าถึงพุทธะ คือความรู้ เราวางกายให้สบาย แล้วเราระลึกถึงความรู้ของเรา ถ้าเราไม่รู้จักที่อยู่ของพุทธะ ความรู้ ว่าอยู่ตรงไหนแล้ว (เราก็ไม่สามารถเข้าถึงพุทธะ) ในเบื้องต้นก็ให้นึกถึงคำบริกรรมเสียก่อน



ศีลนี่เป็นหลักพุทธศาสนา เราดูซิศีลคืออะไร ศีลคือความงามในเบื้องต้น งามท่ามกลาง และงามที่สุด ในบาลีท่านกล่าวว่า **อาทิกลฺยรณํ มชฺเฌกลฺยาณํ ปริโยสาน–กลฺยาณํ** กัลยาณะคือความงาม งามเบื้องต้นคืออะไรเล่า เป็นผู้มีศีล อะไรเป็นศีลเล่า **ท่านบอกว่าสำรวมกาย วาจา ใจให้เรียบร้อย** ดูซิกายเราเรียบร้อย วาจาเราเรียบร้อย ใจเราเรียบร้อย ไม่ได้ทำโทษน้อยใหญ่ทั้งกายทั้งใจแล้ว นี่จึงเรียกว่าเป็นผู้มีศีล



ธรรมมันอยู่ตรงนี้ **จะเรียนธรรม จะรู้ธรรม ให้มาดูตรงนี้ มาดูรูป ดูเวทนา ดูสัญญา ดูสังขาร ดูวิญญาณ นี้ให้พิจารณารูปนี้แหละ** เพ่ง -- เพื่อเหตุใด ท่านยังว่ามันหลงรูป หลงรูป รูปอันนี้มันมีอะไรจึงพากันไปหลงอยู่นักหนา

พระพุทธเจ้าจึงได้วางไว้ให้พิจารณารูปนี้

อายตนปญฺญตฺติ นั่น เป็นบ่อเกิดแห่งความดีและความชั่ว อายตนะภายใน ภายนอก อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ รวมเข้ามาแล้วสิ่งนี้ก็อยู่ในรูปนี้ นี่เป็นอย่างนั้น

ธาตุปญฺญตฺติ บัญญัติธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มาประชุมกันเข้าเรียกว่าตัวตน สัตว์บุคคล เราเขา เมื่อเป็นเช่นนี้ เราต้องมาพิจารณาในรูปนี้ ตั้งสติ เพ่ง -- ดู รูปอันนี้ ดูเพื่อเหตุใด เพื่อไม่ให้หลง เรื่องมันเป็นอย่างนี้ เมื่อเราเห็นแล้วไม่หลงรูปอันนี้ เราก็รู้จัก นะ รู้จัก โม หัวใจตัวเราจึงรักษาได้ แต่เวลานี้เราไม่รู้จัก นะ ไม่รู้จัก โม



ทุกสิ่งทุกอย่างมันเหลือแต่ของเปล่า ๆ **สนฺทิฏฺฐิโก ผู้ปฏิบัติรู้เองเห็นเอง** ถ้าตนไม่รู้ บุคคลอื่นบอกมันก็ไม่เชื่อ มันก็ไม่รู้ ถ้าเรารู้แล้ว ไม่มีใครบอกได้ มันเป็นอย่างนั้น คนว่าทุกวันนี้ศาสนาหมดคราวหมดสมัย พระอรหัตอรหันต์ก็ไม่มี มรรคผลไม่มีเสียแล้ว คนเข้าใจอย่างนั้นเสียมาก หมดคราวหมดสมัย แท้ที่จริงในธรรมคุณท่านบอกว่า อกาลิโก ไม่เลือกกาลเลือกเวลาเลือกฤดู ได้ผลอยู่เสมอ **ธรรมะทั้งหลายมันหมดไม่เป็น เพราะว่าธรรมทั้งหลายไม่ได้อยู่ที่อื่นที่ไกล ตัวของเรานี้เป็นธรรม** มรรคผล การที่ไม่มี เพราะอาศัย

คนไม่ปฏิบัติ เมื่อคนไม่ปฏิบัติแล้ว ก็เลยไม่มีมรรคไม่มีผล ถ้าคนยังปฏิบัติอยู่ มรรคผลมันก็มีอยู่ตราบนั้น **ถ้าคนไม่ปฏิบัติแล้ว ก็จะเอามรรคมาจากไหนเล่า** มรรคคือการกระทำ เมื่อเรากระทำแล้วก็จะได้รับผล นี่ไม่ได้กระทำแล้วจะเอาผลมาจากไหนล่ะ ท่านจึงว่า อกาลิโก ไม่มีกาลไม่มีเวลา แท้ที่จริงธรรมทั้งหลายมีแต่ไหนแต่ไรมา มันมีอยู่อย่างนั้น

การประพฤติดีปฏิบัติดี นำไปทางดี ประพฤติไม่ดี ทำไม่ดี ปฏิบัติไม่ดี มันก็ไปทางต่ำ ไปทางไม่ดี นี่แหละ พากันเพ่งเล็งดูให้แน่นอนลงไปซิ จะสงสัยอะไรในธรรมในวินัยนี้ในศาสนานี้ ไม่ใช่สงสัยว่าตายแล้วจะเกิดไหม? เราเกิดมาแท้ ๆ ยังว่าไม่ได้เกิดอยู่ เราเกิดมาทั้งนั้นนั่งอยู่นี่ หรือใครไม่ได้เกิดมา มานั่งอยู่อย่างนี้หรือเป็นอยู่อย่างนี้เหรอ ต่างเกิดมาทั้งนั้นไม่ใช่หรือ! ตายแล้วก็ต้องเกิดซิ เวียนว่ายตายเกิด เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด ไม่รู้กี่กัปกี่กัลป์อนันตชาติยังไม่รู้ตัว คิดดูซิ พุทโธ ให้มันรู้เสียซิ ให้มันรู้ตนรู้ตัวเสียซิ อย่าได้ไปหลงซิ นี่แหละความหลงของเราเป็นอย่างนั้น



พระธรรมโกศาจารย์
(ท่านพุทธทาสภิกขุ)



พระธรรมโกศาจารย์ (ท่านพุทธทาสภิกขุ)

วัดสวนโมกขพลาราม ตำบลพุมเรียง
อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

นามเดิม	เงื่อม
สกุล	พานิช
เกิดที่	ตำบลพุมเรียง อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๔๙ ตรงกับวันขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๗ ปีมะเมีย
โยมบิดาชื่อ	นายเซี้ยะ พานิช
โยมมารดาชื่อ	เคลื่อน พานิช

อุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่อวันที่ ๒๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๖๙ ที่วัดอุบล หรือ วัดนอก โดย พระครูโสภณเจตสิการาม (คง วิมาโล) เป็นพระอุปัชฌาย์

พระธรรมเทศนา โดย

ท่านพุทธทาสภิกขุ

จากหนังสือ

- **ทางเดินของชีวิต**
- **ปัญญามาก่อนสิ่งใด ก็ปลอดภัยทุกอย่าง**



ทางเดินของชีวิต

๑ กันยายน ๒๔๙๕

ชีวิตคนเรานั้น แท้จริงคือการเดินทางชนิดหนึ่ง ซึ่งเดินจากความที่เต็มไปด้วยทุกข์ไปยังที่สุดจบสิ้นของความทุกข์ที่ตนเคยผ่านมาแล้วนั่นเอง ไม่ว่าผู้นั้นจะทราบหรือไม่ทราบ รู้สึกหรือไม่รู้สึก ชีวิตก็ยังคงเป็นการเดินทางเรื่อยไปอยู่นั่นเอง เมื่อเดินไปทั้งไม่ทราบ ก็ย่อมมีความระหกระเหินบอบช้ำเป็นธรรมดา

การเดินทางของชีวิตนี้ มิใช่เป็นการเดินด้วยเท้า ทางของชีวิตจึงมิใช่ทางที่จะเดินได้ด้วยเท้าอีกเช่นเดียวกัน บัณฑิตทั้งหลายในกาลก่อนได้พากันสนใจใน "ทางชีวิต" กันมากเป็นพิเศษ ในฐานะที่เป็นทางของจิต อันจะวิวัฒน์ไปในทางสูง ซึ่งจะไปได้สูงกว่าทางวัตถุหรือทางกายอย่างที่จะเทียบกันไม่ได้เลย

สิ่งที่เรียกกันว่า ทาง ๆ นั้น แม้จะมีสายเดียวก็จริง ตามธรรมดาต้องประกอบอยู่ด้วยองค์คุณหลายประการเสมอ ทางเดินเท้าทางไกลแรมเดือนสายหนึ่ง จะต้องประกอบด้วยสะพาน ร่มเงา ที่พักพาอาศัยระหว่างทาง การอารักขาคุ้มครองในระหว่างทาง การหาอาหารได้เสมอไปในระหว่างทาง ฯลฯ

ดังนี้เป็นต้น ฉันใด ทางชีวิตแม้จะสายเดียวดิ่งไปสู่ความพ้นทุกข์ ก็จริง แต่ก็ต้องประกอบไปด้วยองค์คุณหลายประการ ฉันนั้น

ศาสนา เป็นองค์คุณอันสำคัญ โดยช่วยให้ชีวิตนี้มีความสดชื่นเยือกเย็นพอที่จะเป็นอยู่ ไม่ร้อนเป็นไฟ เช่นเดียวกับน้ำเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงพฤกษชาติให้สดชื่นงอกงามอยู่ตลอดเวลา ฉันใดก็ฉันนั้น

ปรัชญา เป็นองค์คุณที่ช่วยให้เกิดอุดมคติอันมีกำลังแรงในการที่จะกระตุ้นให้ปฏิบัติตามศาสนาหรือหน้าที่อื่น ๆ ทำให้เกิดความเชื่อ ความเพียร และคุณธรรมอื่น ๆ ที่เป็นตัวกำลังสำคัญด้วยกันทั้งนั้น อย่างมากพอที่จะไม่เกิดการท้อถอยหรือโลเล หรือหันหลังกลับ โดยสรุปก็คือ ช่วยให้มีความเป็นนักปราชญ์ หรือมีปัญญาเครื่องให้ดำเนินตนไปจนลุถึงปลายทางที่ตนประสงค์

วิทยาศาสตร์ ช่วยให้เป็นผู้รู้จักเหตุผล ให้รู้จักใช้เหตุผลและให้อยู่ในอำนาจแห่งเหตุผล เพื่อให้ชีวิตนี้ไม่หลับหูหลับตาเดินไปอย่างโง่เง่างมงาย ซึ่งจะทำให้เดินไม่ถึงหรือถึงช้า และไม่ได้รับผลเป็นที่พอใจ

ศิลปะ โดยเฉพาะก็คือศิลปะแห่งการครองชีวิตหรือการบังคับตัวเองได้ ช่วยให้ชีวิตนี้ดูแจ่มใสงดงาม น่าชุ่มชื่นใจ น่ารักใคร่ นำมาซึ่งความเพลิดเพลินในการก้าวหน้าไปด้วยความรู้และการกระทำที่ดูงาม ทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลาย

ภูมิธรรม คือธรรมสมบัติหรือความดี ความจริง ความยุติธรรมที่ประกอบอยู่ที่เนื้อที่ตัว ช่วยเหลือให้เกิดบุคลิกลักษณะอันนำมาซึ่งความเลื่อมใส ความไว้วางใจ ความน่าคบหาสมาคม จากชีวิตรอบข้าง ทำให้ชีวิตนั้นตั้งอยู่ในฐานะเป็นปูชนียบุคคล เป็นที่พึ่งแก่ตนเองได้ และเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของชีวิตทั้งหลาย

ความรู้ ช่วยให้มีความสามารถในการที่จะใช้ความคิดและการวินิจฉัยสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง ในการตัดสินใจ การค้นคว้าทดลอง การแก้ไขอุปสรรค และอื่น ๆ ในอันที่จะให้เกิดผลในการครองชีพ การสมาคม และอื่น ๆ ที่จำเป็นทุกประการโดยสมบูรณ์

สติปัญญา ช่วยให้เกิดสมรรถภาพหรือปฏิภาณในการดำเนินงานของชีวิตให้สำเร็จลุล่วงไปได้ตามแนวของความรู้ ทำให้งานของชีวิตทุกชนิดทุกระดับดำเนินไปได้โดยง่าย โดยเร็ว โดยสมบูรณ์ และปลอดภัยโดยประการทั้งปวง

อนามัย ช่วยให้มีกำลังกายอันเป็นบาทฐานแห่งกำลังใจ มีความแคล่วคล่องว่องไว อาจหาญร่าเริง สะดวกกายสบายใจในการเป็นอยู่ของตน **ทำกายนี้ให้เป็นเสมือนม้าที่เจ้าของเลี้ยงดูอย่างถูกต้องที่สุดแล้ว** สามารถเป็นพาหนะนำเจ้าของไปสู่ที่มุ่งหมายได้ ฉันใดก็ฉันนั้น

องค์คุณ ๘ ประการนี้ กำลังรวมกันเป็นทางสายเดียวของข้าพเจ้า ช่วยให้ชีวิตของข้าพเจ้าดำเนินไปได้อย่างเป็นที่

พอใจมาก จนถึงกับนึกอยากจะยืนยันแก่เพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายทั้งหลายว่า **จงลองเดินทางสายนี้อันประกอบด้วยองค์คุณ ๘ อย่างนี้ดูบ้างเถิด ผลในโลกนี้คือ ทรัพย์ ชื่อเสียง และมิตรภาพก็ตาม ผลในโลกหน้าคือสุคติก็ตาม และผลอันสูงสุดพ้นจากโลกทั้งปวงคือนิพพานก็ตาม จักเป็นสิ่งที่หวังได้ครบถ้วนโดยไม่ต้องสงสัยเลย**

องค์คุณทั้ง ๘ นี้ ต้องมีครบถ้วน พอเหมาะส่วน และเข้ากันสนิท พร้อมที่จะส่งเสริมซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา จึงจะสำเร็จเป็นตัวทางและเป็นการเดินทางในตัวมันเองอยู่แล้วทุกขณะไม่มีการถอยหลัง

โลกทุกวันนี้มีอะไร ๆ มากเกินไปในทางที่จะผูกพันชีวิตนี้ให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของสิ่งที่บีบคั้นเผาลน เผลอไปเพียงนิดเดียวก็จักลื่นไถลลงไปในกองเพลิง ชนิดที่ยากที่จะถอนตัวออกมาได้ และถึงกับตายอยู่ในกองเพลิงนั้นเป็นที่สุด เพราะเหตุนั้น จึงเป็นการสมควรหรือจำเป็นสำหรับชีวิตทุกชีวิตที่จะต้องแสวงหาทาง และมีทางของตนอันถูกต้องปลอดภัย **เพื่อก้าวหน้าไปสู่ความสะอาดหมดจด สว่างไสวและสงบเย็นสมตามความปรารถนา ไม่เสียทีที่ได้เวียนมาในเกลียวแห่งวัฏฏสงสาร จนกระทั่งมามีชีวิตในวันนี้กับเข้าด้วยชีวิตหนึ่ง**

โลกทุกวันนี้มากไปด้วยขวากหนามอันเป็นอันตรายมากยิ่งขึ้นเพียงใด ชีวิตนี้ก็ยิ่งต้องเพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรม

และสมรรถภาพอันจะเป็นเครื่องป้องกันและแก้ไขอันตรายนั้น ๆ มากขึ้นเพียงนั้น เพราะฉะนั้น อย่างน้อยที่สุด เขาจะต้องมีหนทางอันประกอบไปด้วยองค์ ๘ ประการดังกล่าว ทางไปของชีวิตในด้านจิตหรือวิญญาณของเขาผู้นั้นจึงจะก้าวไปด้วยดี คู่กันไปได้กับการก้าวหน้าในทางวัตถุหรือทางกายของโลกแห่งสมัยนี้ อันกำลังก้าวกันไปอย่างมากมาย จนเกินพอดี หรือผิดส่วน ไม่สมประกอบ จนทำโลกให้ระส่ำระสายเป็นประจำวันอยู่แล้ว

ทางชีวิตแห่งสมัยนี้โลดโผน โยกโคลง ขรุขระ ขึ้น ๆ ลง ๆ ยิ่งกว่าสมัยเก่าก่อนเกินกว่าที่จะดำเนินไปได้ง่าย ๆ โดยการใช้วิธีการที่ง่าย ๆ สั้น ๆ เหมือนที่แล้วมา นับว่าเป็นโชคดีของพุทธบริษัทเราที่เรามีพระพุทธศาสนาอันแสนประเสริฐของเราซึ่งอาจจะอำนวยสิ่งต่าง ๆ อันเป็นองค์คุณ ๘ ประการนั้นให้แก่เราได้อย่างครบถ้วน พุทธศาสนาของเรามีเหลี่ยมพรายอันสมบูรณ์ แล้วแต่เราจะเพ่งดูกันในเหลี่ยมไหนก็มีให้ดู เป็นให้ได้ครบทุกอย่างทุกเหลี่ยม

พุทธศาสนา ในฐานะที่เป็นทั้งศาสนา เป็นทั้งปรัชญา เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นศิลปะแห่งการครองชีวิต เป็นภูมิธรรมที่พึงประสงค์ของมนุษยชาติ **เป็นความรู้ที่ครบถ้วน** เป็นสติปัญญาที่คล่องแคล่ว และเป็นอนามัยทั้งทายกายและทางจิตเหล่านี้แต่ละเหลี่ยม ๆ นั่นเอง นับเป็นองค์คุณครบทั้ง ๘ ประการที่รวมกันเข้าเป็นตัวทางและเป็นการเดินทาง



พร้อมกันไปในตัว ดังที่กล่าวแล้ว

ข้าพเจ้าขอชักชวนเพื่อนร่วมการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งหลาย ให้สนใจในทางอันเอก อันเป็นทางดิ่งไปสู่ความสิ้นทุกข์ของบุคคลผู้เดียวแต่ละคน ๆ ทางนี้

ข้าพเจ้าขอชักชวนให้พร้อมใจกันต่อสู้โดยทุกวิถีทาง เพื่อให้ทาง ๆ นี้ยังคงเปิดเผยปรากฏอยู่เป็นทางเดินของสัตว์ทั้งหลาย

ข้าพเจ้าขอชักชวนมิตรสหายทั้งหลายให้สละแม้กระทั่งชีวิต เพื่อป้องกันหนทางอันนี้เอาไว้ให้ยังคงอยู่เป็นทางรอดของตนและของเพื่อนสัตว์ทั้งหลายตลอดกาล อันไม่มีที่สิ้นสุด ในนามแห่งพระพุทธองค์ผู้ทรงประกาศความจริงสากลแห่งมนุษยชาติทั้งมวล

ปัญญามาก่อนสิ่งใด ก็ปลอดภัยทุกอย่าง

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๒๘

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

การบรรยายปาฐกถาธรรมในวันนี้ อาตมาก็ยังคงกล่าวในยุคที่เรียกว่า **ปรมัตถธรรมกลับมา โลกาสว่างไสว** ต่อไปตามเดิม แต่มีหัวข้อในครั้งนี้ว่า **ปัญญามาก่อนสิ่งใด ก็ปลอดภัยทุกอย่าง** ขอให้ระลึกนึกอยู่เสมอว่า "ปรมัตถธรรมกลับมา โลกาสว่างไสว" ในฐานะที่เป็นรากฐานของศีลธรรม ปัญญาจะต้องมานำหน้ากิจกรรมทั้งหลายของมนุษย์ ให้การกระทำของมนุษย์เป็นไปอย่างถูกต้องตามกฎของธรรมชาติที่จะให้เกิดสันติสุขและสันติภาพขึ้นมาโดยแท้จริง.

ทีนี้ เราก็จะดูกันถึงสิ่งที่เรียกว่ากิจกรรม กิจกรรมของมนุษย์นั้นคือสิ่งที่มนุษย์จะต้องทำเพื่อความรอด สิ่งที่จะต้องทำเพื่อความรอดก็คือหน้าที่ ถ้าจะเรียกเป็นภาษาบาลีก็คือคำว่า ธรรมะ **ธรรมะแปลว่าหน้าที่** หน้าที่ก็เพื่อความรอด ความรอดนั้นมีอยู่ ๒ ระดับ ระดับแรก รอดชีวิต คือไม่ตาย ระดับสอง <u>รอดจากการเบียดเบียนของกิเลสและความทุกข์</u> แม้ว่าคนเรามีกินมีใช้ มีสุขภาพอนามัย มีการสังคมกันดี แต่ถ้ากิเลสยังมีอยู่ เป็นโลภะ โทสะ โมหะ แล้วไซร้ ย่อมจะ



เบียดเบียนให้มีความทุกข์ นี่เป็นปัญหาขั้นที่ ๒ เราจึงมีความรอดเป็น ๒ ขั้น คือ รอดชีวิต แล้วก็รอดจากการเบียดเบียนของกิเลสและความทุกข์ ถ้าจะมองกันอีกทางหนึ่งก็จะเป็น ๒ ฝ่าย คือ รอดของบุคคลแต่ละคน และก็รอดของสังคมทั้งหมด ก็คือรอดของตนเองและผู้อื่น จะต้องรับรู้รับผิดชอบในความรอดทั้งของตนเองและของผู้อื่นเป็น ๒ ฝ่ายอยู่ดังนี้ โดยที่บุคคลแต่ละคนทำความรอดให้แก่ตนเองแล้ว ความรอดของสังคมก็มีมาเอง เพราะว่าความรอดของสังคมนั้น มันประกอบอยู่ด้วยความรอดของบุคคล

สิ่งที่เรียกว่ากิจกรรมต้องทำโดยทวารทั้งสาม คือ กาย วาจา ใจ ให้มีความถูกต้อง ถูกต้องทางกาย มันก็ไม่มีปัญหาที่จะเกิดขึ้นทางกาย ไม่ประทุษร้ายชีวิตร่างกาย ไม่ประทุษร้ายทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่น ก็เป็นการถูกต้องทางกาย ไม่ประทุษร้ายความยุติธรรมของผู้อื่นด้วยวาจา ไม่พูดคำหยาบคำส่อเสียด คำเพ้อเจ้อ ซึ่งไม่เป็นที่ปรารถนา อย่างนี้เรียกว่าความถูกต้องทางวาจา ความถูกต้องทางใจนั้น ก็คือ มีความเห็น ความรู้ ความเชื่อ ความเข้าใจอะไรถูกต้อง แล้วก็มีความปรารถนาถูกต้อง ไปตามความถูกต้องของความคิดเห็น อย่างนี้เรียกว่าความถูกต้องทางใจเรียกว่าความถูกต้อง ๘ ประการ อย่างที่เรียกโดยชื่ออย่างหนึ่งว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ดังที่ถือกันอยู่เป็นหลังทั่ว ๆ ไป เป็นข้อความของอริยสัจจ์องค์สุดท้ายคือองค์ที่ ๔.

ทีนี้ ก็มาถึงสิ่งที่เรียกว่า **ปัญญา** คำว่าปัญญาแปลว่ารอบรู้ โดยความหมายก็คือ **รู้จริงในสิ่งที่ควรรู้ สิ่งควรรู้คือสิ่งที่ดับทุกข์และแก้ปัญหาของมนุษย์ได้** สิ่งที่ไม่จำเป็นจะต้องรู้นั้นมีมากมายมหาศาลเหลือที่จะกล่าว มันเป็นความรู้ที่สักว่าเป็นความรู้ แต่ความรู้ที่ควรรู้ ก็คือเฉพาะที่ดับทุกข์ได้และแก้ปัญหาได้ ในปัจจุบันนี้เราก็ถือปฏิบัติกันอยู่ว่ามันจะต้องเป็นความรู้ที่สมบูรณ์ประกอบกัน.

อย่างที่ ๑ คือรู้หนังสือ หรือจะเรียกว่าโลกของศาสตร์เป็นศาสตร์สำหรับสร้างปัญญา จัดให้เป็นศาสตร์เบื้องต้นที่สุดที่มนุษย์จะศึกษา เรียกว่ารู้หนังสือง่าย ๆ ก็แล้วกัน.

อย่างที่ ๒ รู้อาชีพ คำว่าอาชีพนี่มีความหมายเป็น ๒ อย่าง คือว่าทำงานหาเลี้ยงชีพอย่างหนึ่ง และมีการดำรงชีพอยู่อีกอย่างหนึ่ง การหาเลี้ยงชีพต้องมีความรู้เรื่องอาชีพนั้น ๆ จึงจะทำอาชีพได้ ครั้นมีอาชีพ มีผลของอาชีพมีอะไรเพียงพอแล้ว ก็ยังจะต้องรู้จักดำรงชีพให้ถูกต้องตามที่ควรจะเป็น ข้อนี้ก็พอจะเข้าใจกันได้ แล้วแต่ฐานะของบุคคลที่จะดำรงชีพให้เหมาะสมแก่สถานะแห่งตน ไม่เกิดปัญหาใด ๆ ขึ้น ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น

ทีนี้เรื่องที่ ๓ ก็คือ รู้ธรรมะ รู้ธรรมะเป็นเรื่องรู้ เป็นความรู้เรื่องดับทุกข์ฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณ สองเรื่องที่แล้วมาเป็นเรื่องทางวัตถุ ทีนี้ก็เป็นเรื่องฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณ ซึ่งสุขุมละเอียดอ่อน จะต้องศึกษากันอย่างดี แล้วยังจะต้อง



ปฏิบัติกันอย่างดีจึงจะสำเร็จประโยชน์

อย่างที่ ๑ รู้หนังสือ อย่างที่ ๒ รู้อาชีพ อย่างที่ ๓ รู้ธรรมะ คือจะเป็นมนุษย์กันอย่างไรจึงจะถูกต้องตามความหมายของคำว่ามนุษย์ เดี๋ยวนี้ในโลกเราให้เรียนกันแต่เพียง ๒ อย่าง คือ รู้หนังสือแล้วก็รู้อาชีพ ไม่รู้ว่าจะเป็นมนุษย์กันอย่างไร อาตมาเรียกการศึกษาระบบนี้ว่า **การศึกษาระบบหมาหางด้วน** รู้แต่หนังสือกับอาชีพ แต่ก็ไม่รู้จะเป็นมนุษย์กันอย่างไรให้ถูกต้องโดยปราศจากปัญหาทั้งปวง เป็นความรู้ขั้นสำคัญที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็มักจะเกี่ยวกับศาสนา มหาชนในบางถิ่น บางแห่ง บางประเทศ รังเกียจศาสนา ไม่นำเอาเข้ามาประกอบไว้ในวงการศึกษา ยกไว้ให้เป็นเรื่องส่วนตัวของบุคคล เมื่อบุคคลเขาชอบตามใจตัวเอง เขาจะเอาศาสนามาศึกษา ทำไมให้ขัดใจเขา เขาก็เลยไม่ศึกษากันเป็นส่วนใหญ่ ก็เลยขาดความรู้ในเรื่องทางจิต ทางวิญญาณว่าจะเป็นมนุษย์กันอย่างไรจึงจะไม่เกิดปัญหาขึ้นมา ขอให้มีความสนใจเป็นพิเศษในความรู้ประเภทที่ ๓ คือความรู้ว่าจะเป็นมนุษย์กันอย่างไรจึงจะไม่เป็นปัญหา จึงจะเป็นมนุษย์ที่เต็ม เต็มเปี่ยมแห่งความหมายของคำว่ามนุษย์ คือมีจิตใจสูงเหนือปัญหา เหนือความทุกข์โดยประการทั้งปวง หวังว่าท่านทั้งหลายจะสนใจในเรื่องปัญญาและวิชาความรู้ว่าจะต้องรู้หนังสือ รู้อาชีพ รู้ธรรมะ เพื่อควบคุมชีวิตให้เป็นไปอย่างถูกต้อง

ทีนี้ก็มาถึง **หน้าที่ของปัญญา** ปัญญามีหน้าที่ที่จะต้องทำอย่างไรบ้าง

ข้อนี้ขอจำแนกเป็นอย่าง ๆ คือเมื่ออยู่ตามปกติ เมื่อเรามีชีวิตอยู่ตามปกติ เราจะต้องมีความรู้ที่จะควบคุมความรู้สึกสำนึกต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างถูกต้อง ไม่สร้างปัญหาอะไรขึ้นมา มีแต่ความสงบเย็น นี่เป็นหน้าที่ของปัญญาอย่างหนึ่ง

อย่างถัดไปก็คือ เมื่อมันมีอารมณ์มากระทบนี่ เมื่อมีอารมณ์มากระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และมีเรื่องเข้ามากระทบใจ เวลาอย่างนี้มันไม่ใช่ปกติ สิ่งที่มากระทบล้วนแต่นำมาซึ่งปัญหา จะต้องมีปัญญาเพียงพอว่าจะต้องจัดการกับสิ่งนั้น ๆ อย่างไร เรื่องทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **ต้องมีปัญญาควบคุมให้เป็นเรื่องของสติปัญญา** อย่าให้เป็นเรื่องของอวิชชา ความโง่ ความเขลา ซึ่งมีแต่จะปรุงแต่งกันไปจนมีความทุกข์ในที่สุด ถ้ามีปัญญาควบคุมแล้วก็จะควบคุมไว้ได้ ไม่ให้การกระทบนั้นปรุงแต่งปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นมา ก็จะรู้จักแก้ปัญหาทุกอย่างที่เกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ ที่มากระทบ

ทีนี้ถัดไปเราจะต้องมีปัญญาเมื่อกำลังมีความทุกข์ เวลาที่มีความทุกข์นั้นจะต้องอาศัยปัญญาและอุปกรณ์ของปัญญา เช่น สติ นำมาซึ่งปัญญา เพื่อรู้จักตัวความทุกข์ รู้จักเหตุของความทุกข์ รู้จักสภาพตรงกันข้าม แล้วก็จะรู้วิธีแก้ไขความทุกข์นั้นให้หายไป ขณะที่กำลังมีความทุกข์ต้องใช้สติ

ปัญญา ไม่จำเป็นจะต้องไปพึ่งสิ่งที่ไร้เหตุผล เช่น เรื่องของไสยศาสตร์ บนบานศาลกล่าวชนิดที่ไม่มีปัญญาเอาเสียเลย อย่างนั้นมันจะเพิ่มความทุกข์ให้มากกว่า จะเป็นปัญหาไม่มีที่สิ้นสุด จะต้องใช้ปัญญาอันเฉียบแหลมมาขจัดความทุกข์นั้นออกไป **สิ่งทั้งหลายมีเหตุ ต้องรู้จักเหตุให้ถูกต้อง** สิ่งที่เป็นเหตุนั้นก็ล้วนแต่เป็นธรรมชาติด้วยกัน เราจะต้องรู้จักเรื่องของเหตุและผล แก้ไขที่เหตุ ผลก็จะได้รับ แต่ว่าคนส่วนมากถือเอาต้นเหตุภายนอก มักจะถือเอาโชคลาง ผีสางเทวดา พระเจ้าอะไรต่าง ๆ มาเป็นต้นเหตุ ในทางพุทธศาสนานั้นถือเอาต้นเหตุภายใน **คือความไม่รู้ตามที่เป็นจริง** เป็นต้นเหตุทำให้เกิดปัญหาและความทุกข์ ทุกอย่างที่มากระทบ ดังนั้น เมื่อมีความทุกข์ต้องมีปัญญาที่ถูกต้องพอกันมาขจัดความทุกข์นั้นออกไปเสีย

สิ่งสุดท้ายก็คือ เมื่อกำลังมีสุข ข้อนี้อาจจะแปลกหูสำหรับบางท่านว่าเรายังจะต้องใช้ปัญญามาควบคุมสถานการณ์แม้เมื่อมีสุข ในกรณีที่มีความสุข หรือกำลังมีความสุข กำลังมีความสุข **ถ้าโง่ไปมันก็จะหลงใหลในความสุข หลงใหลในความสุขเรียกว่าเหลิงในความสุข แล้วก็จะทำผิดพลาดหลายอย่างหลายประการเกี่ยวกับความสุขนั้น แม้แต่ว่าจะไปยึดมั่นถือมั่นในความสุขนั้นให้เป็นเรื่องหนักอกหนักใจ จนกลัวจะสูญเสีย** จนเกิดหึงเกิดหวง เกิดความเห็นแก่ตัวอย่างอื่น ๆ ขึ้นมา การที่หลง

และเหลิงในความสุขนั้นไม่ใช่เป็นของดี เป็นความมัวเมาชนิดหนึ่ง เพราะขาดปัญญา

ดังนั้น จะต้องมีปัญญาครบในที่ทุกสถานหรือทุกกรณี คือ เมื่ออยู่ตามปกติธรรมดานี่ก็ต้องมีปัญญา เมื่อมีอารมณ์มากระทบโดยเฉพาะก็ต้องมีปัญญาจัดการ เมื่อ**กำลังมีความสุขก็จะต้องมีปัญญารู้จักความสุขดี ไม่หลงและเหลิงหรือเป็นทาสของความสุข ซึ่งจะนำมาซึ่งความทุกข์ยิ่งไปกว่าเก่า นี่แหละหน้าที่ของปัญญา**

ทีนี้จะพิจารณากันต่อไปถึงสิ่งที่เรียกว่า เครื่องขนส่ง เครื่องขนส่งของปัญญาให้ปัญญามีมาทันเวลาที่เหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นจนได้ ใช้ปัญญาแก้ไขสถานการณ์นั้น ๆ ถ้าปัญญามาไม่ทันเวลาก็เป็นหมันเปล่าเหมือนกับไม่มีปัญญา ต้องมีเครื่องขนส่งปัญญาเอามาให้ทันเวลา สิ่งนั้นก็คือสิ่งที่เรียกกันว่าสติ **สติ** ความระลึกได้ สตินี่แปลว่าสิ่งที่แล่นไปอย่างรวดเร็ว เหมือนอาการที่ลูกศรแล่นไปอย่างนั้น แต่คำพูดนี้ก็ยังไม่พอ ควรจะพูดว่าเร็วเหมือนสายฟ้าแลบมากกว่า **สติต้องรวดเร็วเหมือนกับสายฟ้าแลบ นำเอาปัญญาคือความรู้ที่ได้อบรมไว้ตรงตามธรรมชาตินั้นมาใช้** ในกรณีนั้น ๆ ปัญญาคือความรู้ว่า อะไร อย่างไร อย่างถูกต้อง สติเป็นเครื่องขนส่งเอาปัญญานั้นมาทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และปัญญานั้นก็มายืนคุมเชิงอยู่ในรูปของสิ่งที่เรียกว่าสัมปชัญญะ **สติขนส่งปัญญานำเอามาใช้ให้ทันเหตุการณ์**

มายืนคุมเชิงอยู่เรียกว่าสัมปชัญญะ

ดังนั้น เห็นได้ว่าต้องทำงานร่วมกันทั้ง ๓ อย่าง เป็น ๓ เส้าก็ได้ สติเอาปัญญามาควบคุมสถานการณ์อยู่เป็นสัมปชัญญะ แล้วยังแถมจะต้องมีผู้ร่วมงานอื่น ๆ อีกบ้างตามควรแก่กรณี เช่น สมาธิบ้าง วิริยะบ้าง ขันติบ้าง มาเป็นอุปกรณ์โดยเหมาะสมแก่กรณีนั้น ๆ ปัญญาก็สามารถทำหน้าที่ได้สมบูรณ์คือเต็มกำลัง ทันแก่เหตุการณ์ ถ้าปราศจากสติเป็นเครื่องนำมาซึ่งปัญญาทันแก่เหตุการณ์แล้วปัญญาก็เป็นหมัน เหมือนอย่างคำพูดที่พูดว่า *ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด* ก็เพราะว่าไม่สามารถจะนำเอามาใช้ทันเวลาแห่งเหตุการณ์นั่นเอง จะมีความรู้ท่วมหัวเท่าไร มันก็อยู่แต่ความรู้ ไม่ได้นำเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จึงเห็นได้ว่า สิ่งสำคัญที่จะช่วยได้ก็คือสติ สติ ก็ต้องมีสติในทุก ๆ กรณี ในทุก ๆ เวลา ในทุก ๆ สถานที่ ปัญญาก็จะมีประโยชน์ในทุก ๆ สถานที่ ในทุก ๆ กรณี เช่นเดียวกัน

ทีนี้ก็จะดูกันต่อไปถึงที่มาของปัญญา หรือบ่อเกิดของปัญญา จะเห็นได้ว่าอย่างน้อย คือโดยหลักใหญ่ ๆ ก็มีอยู่ ๒ ประการ ประการแรก คือ การได้ฟัง หรือได้ศึกษาได้ยินได้ฟัง บาลีเรียกอาการนี้ว่า **ปรโต โฆโส** การโฆษณาของผู้อื่นคือผู้ที่บอกที่สอนนั่นแหละ ก็**จะต้องมีการได้ยินได้ฟังการบอกการสอนของผู้อื่น ครั้นแล้วก็มาถึงเอามาทำไว้ในใจโดยแยบคาย เรียกว่า โยนิโสมนสิการ**

โยนิโสมนสิการ แปลว่า เอามากระทำไว้ในใจโดยเหตุ โยนิโส แปลว่า โดยเหตุ หรือโดยโยนิคือโดยเหตุ โดยที่เกิด โยนิโสก็แปลกันว่าโดยแยบคาย ก็ถูกต้องแล้ว แต่ขอให้รู้ว่าแยบคายนั้นต้องระลึกถึงเหตุ ถึงส่วนที่เป็นเหตุ จึงเรียกว่าโยนิโสมนสิการ ทำในใจโดยแยบคายคือมาคิดนึกมาใคร่ครวญมาทำความแจ่มแจ้ง ตามลำดับชั้น **ได้ฟังมาแล้วก็มาคิดนึกโดยวิธีการใช้เหตุผล ได้ผลแห่งการใช้เหตุผลแล้วก็มาลองปฏิบัติทำในจิตใจดู เรียกว่า ภาวนา** คือ ทำให้มันเจริญ ๆ ๆ ยิ่งขึ้นด้วยความรู้นั้น ก็ประกอบกันแล้วก็เป็นปัญญา

ปัญญาเพียงแต่ได้ยินได้ฟังมานั้นยังไม่พอ ยังไว้ใจไม่ได้เพราะมันอาจจะผิดได้ จึงต้องมาคิดนึก ใคร่ครวญโดยเหตุผลโดยเหตุผลแล้วมันก็ยังไม่พอ เพราะมันอาจจะใช้เหตุผลผิดก็ได้จะต้องลองปฏิบัติดู ต่อเมื่อแจ่มแจ้งประจักษ์แก่ใจดับทุกข์ได้จริงจึงจะถือเอา นี่เรียกว่าสมบูรณ์ ได้ฟังมา ใคร่ครวญพิจารณา ประพฤติกระทำจนเกิดความแจ่มแจ้ง ถือเอาไว้เป็นหลัก คือปัญญาที่สะสมไว้ สะสมไว้ ๆ สำหรับจะได้มาขนเอาไปใช้ในเมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้น

หวังว่าท่านทั้งหลายจะรู้จักพอกพูนปัญญาด้วยประกอบโดย ๒ ประการนี้ คือ **การฟัง และเอามากระทำในใจโดยแยบคาย ตั้งแต่ใคร่ครวญคำนวณโดยเหตุผลจนกระทั่งเห็นแจ่มแจ้งประจักษ์แก่จิตใจ**

ที่นี้ก็จะมาดูผลแห่งปัญญากันบ้าง มีพระบาลีว่า **ปญฺญาย ปริสุชฺฌติ** แปลว่า **สัตว์ทั้งปวงจะบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา** คำว่า บริสุทธิ์ คือเกลี้ยงเกลาไปจากปัญหาและความทุกข์ นี้เรียกว่าบริสุทธิ์ บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา คือความรู้ที่ถูกต้อง ที่เป็นจริง สามารถจะประพฤติปฏิบัติขจัดปัญหาและอุปสรรค หรือความทุกข์ทั้งหลายได้ เรียกว่าบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา มีพระบาลีว่า **สมฺมาทิฏฺฐ สมาทานา สพฺพํ ทุกขํ อุปฺปจฺจคุ** สัตว์ทั้งปวงล่วงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยสมาทาน สัมมาทิฏฐิ คือ มีการประกอบสัมมาทิฏฐิอยู่อย่างดี อยู่อย่างถูกต้อง คือพอดี ไม่ใช่ถึงกับยึดมั่นถือมั่นให้ เป็นความมืด ความงมงายไปเสีย มีสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ เห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง โดยนัยแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้จักความทุกข์และเหตุแห่งความทุกข์ รู้จักสภาพตรงกันข้ามคือไม่มีทุกข์และหนทางที่จะดับทุกข์ได้ อย่างนี้ก็พอที่จะเรียกได้ว่า สัมมาทิฏฐิ ครั้นมีแล้วก็สามารถช่วยให้กระทำได้อย่างถูกต้อง ตามเรื่องราวที่เกิดขึ้น จึงมีคำสรุปในที่สุดท้ายว่า ปัญญา นั่นประเสริฐนำหน้ากุศลธรรมทั้งปวง จะเป็นคำโบราณก่อนพุทธกาลก็ได้ว่า **ปญฺญาหิ ฏฺฐา กุสลา วทนฺติ นกฺขตฺตราชา ริวตารกานํ** เป็นต้น แปลว่า ผู้รู้ผู้ฉลาดได้กล่าวปัญญาว่าประเสริฐสุด เหมือนที่พระจันทร์เด่นกว่าดวงดาวทั้งหลาย กุศลธรรมทั้งหลายที่จะประพฤติกระทำเรื่องศีลก็ดี เรื่องอื่น ๆ ก็ดี เป็นไปตามอำนาจของปัญญา นี่เรียกว่าผลของปัญญา

สามารถจะนำกุศลธรรมทั้งหลายให้เกิดขึ้น ให้ตั้งอยู่ ให้เป็นไปโดยถูกต้อง

ในที่สุด เราก็มาพิจารณาดูในข้อที่ว่า ปัญญามาก่อนสิ่งใดจะปลอดภัยทุกอย่าง คือปัญญาจะนำกิจกรรมของมนุษย์ให้เป็นไปในลักษณะที่ถูกต้อง ปัญญาจะนำศีลธรรมไม่ให้เข้ารกเข้าพง ถ้าถือศีลด้วยความยึดมั่นถือมั่นหมายมั่นแล้วก็เป็นสีลัพพตปรามาส เข้ารกเข้าพง แม้แต่จะให้ทานก็ให้ปัญญานำหน้า อย่าให้บ้าบุญกระทำทาน แม้จะมีสรณะสรณาคมน์ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ทำด้วยปัญญาอย่าไปยึดมั่นถือมั่นให้กลายเป็นไสยศาสตร์ไปเสีย จะประกอบอาชีพก็ต้องมีสติปัญญา รู้ว่าไม่ต้องเลือกงาน เลือกสิ่งที่เหมาะกับสถานการณ์กำลังของตน แล้วก็ทำไปอย่างสนุกสนาน ปัญญาจะเป็นเครื่องนำกระแสความคิดนึกให้ดำเนินไปถูกทางที่ควรจะเป็น ความคิดนึกนี่เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะเป็นตัวชีวิตเป็นตัวนำชีวิต เป็นชีวิตที่นำถูกนำไปเป็นทุกอย่างเลย แล้วมันจะต้องมีปัญญานำกระแสแห่งความคิด สูงขึ้นไปก็นำสมาธิ **ถ้าสมาธิไม่มีปัญญาควบคุมแล้ว สมาธิก็เฉไฉออกนอกทางไป เป็นสมาธิเพื่อความเห็นแก่ตัว หาประโยชน์จากอิทธิปาฏิหาริย์** อย่างนี้เป็นต้น ปัญญาจะนำการประพฤติที่ขจัดขัดเกลาทั้งหลาย สิ่งควรขจัดขัดเกลาทั้งหลาย นำความปรารถนาให้ถูกต้อง นำการพูดจาให้ถูกต้อง นำลัทธิที่จะยึดถือหรือที่จะเลือกเอามายึดถือให้ถูกต้อง

โลกนี้ทั้งหมดทั้งสิ้นต้องนำด้วยปัญญา ความรู้ตามที่เป็นจริง มีลักษณะดังกล่าวมาแล้ว ไม่ใช่นำไปด้วยกิเลสตัณหา ดังที่มีอยู่ในปัจจุบัน ในโลกปัจจุบัน กิเลสตัณหามีโอกาส มีอำนาจในการนำโลกมากเกินไป เพราะว่าไม่สนใจในเรื่องของธรรมะ ไม่สนใจเรื่องของศาสนา ไม่สนใจในเรื่องทางจิตทางวิญญาณ สนใจกันแต่เรื่องทางวัตถุ ทางเนื้อทางหนังยิ่ง ๆ ขึ้นไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้น โลกนี้ก็ถูกนำไปด้วยกิเลสตัณหา ทำให้มีเรื่องวิกฤตการณ์อันถาวรในโลก โลกต้องนำไปด้วยปัญญา อย่าถูกนำไปด้วยกิเลสตัณหาเห็นแก่ตัวเลย มีผู้อ้างตนว่าเป็นคนมีปัญญาอยู่ทั่ว ๆ ไปหมด อย่าได้ไปหลงไอ้สิ่งที่เรียกว่าเฉโกของบุคคลชนิดนั้น ก็จะรอดพ้นจากปัญหาทั้งปวงได้ คือเอาตัวรอดได้ นี่แหละคือข้อที่แสดงให้เห็นว่าปัญญาต้องมาก่อนสิ่งใด แล้วก็จะปลอดภัยทุกอย่าง ที่จะมีมาหรือกำลังมีอยู่

หวังว่าท่านสาธุชนทั้งหลายได้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าปัญญาในฐานะจำเป็นต้องมาก่อนสิ่งใด มีความเข้าใจในปรมัตถธรรมข้อนี้แล้ว จิตใจก็จะสว่างไสว สามารถนำชีวิตจิตใจให้ก้าวพ้นจากอุปสรรคทั้งปวงได้ แล้วจงมีความสุขอยู่ทุกทิพาราตรีกาล เทอญ.

ธรรมะบางตอน โดย

ท่านพุทธทาสภิกขุ

จากหนังสือ

- ทางเดินของชีวิต
- อตัมมยตากับสันติภาพ
- มารู้จักพระพุทธศาสนากัน
  ให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา
- สมาธิภาวนา
- ชีวิตที่ไม่เสียชาติเกิด
- อตัมมยตาเท่าที่ควรจะรู้จักกันไว้บ้าง

ฯลฯ



ร่างกายและจิตใจก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าเมื่อเป็นร่างกายจิตใจแล้วมันจะต้องเป็นทุกข์ไปหมด ไม่ใช่ มัน**ต้อง**ทุกข์ต่อเมื่อ**ในนั้นมีความยึดมั่นว่า ตัวกู ของกู ต่างหากมันจึงเป็นทุกข์** ส่วนในร่างกายและจิตใจที่บริสุทธิ์ล้วน ๆ ไม่เจือด้วยความรู้สึกตัวเราของเรานี้ ไม่มีทุกข์เลย เช่น ร่างกายและจิตใจของผู้ที่เราถือว่าเป็นพระอรหันต์ เป็นร่างกายและจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่เจือด้วยกิเลสตัวเราของเรา จึงไม่ทุกข์ ไม่รู้สึกเป็นทุกข์

❄

ถ้าใครสามารถเอาความรู้เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้ามากำกับอยู่กับชีวิตประจำวันแล้ว คนนั้นได้ชื่อว่ามีเชื้อต้านทานโรคสูงสุด แล้วอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส นั้น จะไม่เกิดเป็นพิษขึ้นมาได้ เราจะมีอยู่ เป็นอยู่อย่างมีความเกษม



เวลาที่เอาไปใช้เหลวไหลเสียวันหนึ่ง ๆ ตั้งมากมาย ขอเปลี่ยนเอามาทำสมาธิ และเมื่อทำงานอยู่ก็ทำสมาธิได้ โดยทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ไม่ว่าจะทำการงานอะไรอยู่ก็ตาม



แม่ไก่ฟักไข่ให้ดีก็แล้วกัน ไม่ต้องคิดว่าลูกไก่จะออกมา



การบวชนั้นคือการเว้น เว้นเสียจากสิ่งที่ควรเว้น

บุคคลบางคนไม่อาจออกไปบวช หรือว่าเป็นสตรีไม่อาจจะบวชเป็นภิกษุณีก็เสียใจ หรือน้อยใจอย่างนี้ก็มี หรือด้วยเหตุอย่างอื่นออกไปบวชไม่ได้อย่างนี้ก็มี ไม่ต้องเสียใจ พยายามประพฤติปฏิบัติในธรรมะ ซึ่งเป็นการปฏิบัติให้ดีที่สุด ให้สูงที่สุดตามที่จะทำได้ ก็จะเป็นการบวช (อยู่ที่บ้าน)



บางกรณี บวชอยู่ที่บ้านจะทำได้ดีกว่าบางคนหรือบางพวกที่ไปบวชเหลวไหลอยู่ที่วัด หรือแม้อยู่ในป่า ด้วยเหตุนี้แหละที่จะกล่าวได้ว่า เรื่องสถานที่นั้นก็ไม่สำคัญเด็ดขาดอะไรนัก มันสำคัญหรือเด็ดขาดอยู่ที่การประพฤติกระทำมากกว่า

(บรรยายธรรม ณ ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม ไชยา
๒๓ มีนาคม ๒๕๒๘)

ธรรมะที่จะต้องใช้ทุกกรณี ไม่ว่าที่ไหน อย่างไร ได้แก่ "สติ"

ถ้าในขณะสัมผัสนั้น เราเป็นคนโง่ คือไม่มีสติหรือไม่มีปัญญาใด ๆ ในขณะที่สัมผัสนั้น มันก็เป็นสัมผัสโง่ มันก็ออกมาเป็นเวทนาโง่ คือไม่มีสติควบคุม



มันก็ปรุงความคิดนึกต่อไป คือมีความยินดี เมื่อสัมผัสนั้นให้พอใจ ยินร้าย โกรธแค้น ขัดเคือง เมื่อสัมผัสนั้นไม่พอใจ หรือเกิดพะวงหลงใหลอยู่

นี่มันเกิด โลภะ โทสะ โมหะ ขึ้นมาตรงนี้



ทีนี้มันจะเกิดสิ่งที่เรียกว่า **ตัณหา** คืออยากต่อไป ในกรณีที่เกิดโลภะ คือเวทนา เป็นที่ถูกใจ เกิดโลภะ มันก็เกิดตัณหาสำหรับจะได้จะเอา จะมีไว้หรือจะหามาอีก หรือถ้าหากว่ามันเกิดโทสะ คืออารมณ์นั้นไม่น่าพอใจ เกิดโทสะ มันก็เกิดความอยาก คือตัณหา อยากจะฆ่าเสีย อยากจะทำลายเสีย หรืออยากจะผลักไสออกไปเป็นอย่างน้อยตามแบบของโทสะ ถ้าว่ามันไม่แน่ว่าอย่างไร มันก็วนเวียนอยู่ที่นั่น เป็นลักษณะของโมหะ



นี่ มันเกิดโลภะ โทสะ โมหะขึ้นมาแล้ว มันก็เกิดไฟ เกิดไฟขึ้นในจิตใจ **ถ้ามี "สติ" เสียแต่ในขณะผัสสะแล้ว มันไม่เกิด**อย่างนี้

เมื่อมีตัณหาเป็นความอยากแล้ว มันก็ปรุงต่อไป เป็นอุปาทานคือความอยาก ความรู้สึกอยาก มันก็จะปรุงให้เกิดความรู้สึกว่ามีผู้อยาก ซึ่งเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนอะไร พอมีผู้อยากแล้ว มันก็ถึงที่สุดแล้วที่มันจะเป็นเรื่องสำหรับจะเป็นทุกข์ทรมาน คือ **มันมีความรู้สึก**



หนักตัว ความมีตัวตน ความมีของตน และเมื่อมีตัวตนแล้ว มันก็มีอะไรเป็นของตน



คำว่า “สติ” นั้น ประกอบอยู่ด้วยปัญญาเสมอ

สติ ขนเอาปัญญามาทันเวลาที่มีการกระทบทางอายตนะนี้ มันก็รู้ว่าควรทำอย่างไร มันก็เลยทำไปในทางที่ไม่เกิดทุกข์ ไม่เกิดความรัก ไม่เกิดความโกรธ ไม่เกิดความเกลียด ไม่เกิดความกลัว ไม่เกิดความอิจฉาริษยา ไม่เกิดความหึงความหวง ไม่เกิดความอาลัยอาวรณ์ ไม่เกิดอะไรต่าง ๆ ที่เป็นที่ตั้งแห่งความทนทุกข์ทรมาน ที่เรียกว่า **“มีสติ”**

ผู้ที่มีธรรมะแล้วก็จะต้องเป็นความกลัว ความละอายอย่างยิ่งประจำตัว มีหิริมีโอตตัปปะในธรรมที่เป็นภายใน **หมายความว่าที่ใคร ๆ เขารู้เขาเห็น ก็ยังไม่สำคัญเท่าที่ไม่มีใครรู้ใครเห็น เรารู้เห็นแต่ของเราคนเดียว นี่สำคัญมาก**



ทางจิตก็ต้องมีจิตสูงอยู่เหนือปัญหา จะต้องมีจิตใจสูงเหนือปัญหา เหนือความทุกข์

การปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อความเจริญนั้น เรียกว่า ธรรมปฏิบัติ ถ้าเป็นเพียงความรู้ก็เรียกว่า ธรรมปริยัติ ครั้นปฏิบัติก็เป็นธรรมปฏิบัติ ได้ผลมากก็เป็นธรรมปฏิเวธ

❊

ธรรมะคือการทำหน้าที่ การทำการงานคือการปฏิบัติธรรม

❊

จิตที่คิดจะ**ให้**นั้น มันสูงกว่าจิตที่คิดจะ**เอา**

❊

อย่าอยู่ด้วยความหวัง แต่อยู่ด้วยสติปัญญา สติปัญญารู้ว่าควรทำอะไรก็ทำ อย่าไปหวัง ทำให้มันถูกต้อง ผลมันมาเอง ไม่ต้องหวังให้มันกัดหัวใจ หวังเมื่อไหร่มันกัดหัวใจเมื่อนั้น อย่าอยู่ด้วยความหวัง แต่อยู่ด้วยความถูกต้องของการประพฤติการกระทำ

❊

เราจงมีอัตตาที่เป็นอนัตตา แล้วมันไม่กัด แต่มีอัตตาที่เป็นอัตตาแล้วมันกัดเรื่อย (กัดในที่นี้หมายถึง กัดใจ) ฉะนั้น จงมีอัตตาที่มิใช่อัตตา คือมีตัวฉันที่มิใช่ตัวฉัน มีของฉันซึ่งมิใช่ของฉัน หรือจะมีตัวกูซึ่งมิใช่ตัวของกู-ตัวกูก็ได้ มันมีตัวฉันซึ่งมิใช่ตัวฉัน จงมีชีวิตอยู่ด้วยตัวฉันซึ่งมิใช่ตัวฉัน นั่นแหละคืออนัตตา เพราะความรู้สึกว่าอัตตามันต้องมีธรรมชาติ และตามคำพูดที่พูดอยู่ มันก็มีเป็นอัตตาอยู่อย่างนั้น แล้วอัตตานั่นแหละทำให้เป็นอนัตตาเสีย อย่าได้ถูกยึดมั่นว่าเป็นตัวตนหรือเป็นตนโดยแท้จริงอะไร

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งบรมธรรม สำเร็จได้ด้วยใบไม้กำมือเดียว... ไม่ต้องเรียนจนจบพระไตรปิฎกหรือไม่ต้องเรียน

กันมากมายชั่วใบไม้กำมือเดียว ว่าทุกข์เกิดขึ้นมาอย่างไร ดับทุกข์อย่างไร นี่ก็กำมือเดียว



สมาธิภาวนาคืออะไร? สมาธิภาวนาคือการฝึกจิต และ **การใช้จิตที่ฝึกแล้วให้ทำหน้าที่ของมันโดยสมบูรณ์จนถึงที่สุด**



จะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ที่สุดนั้น จะต้องมีวิธีฝึกไปในทางที่จะคอยเฝ้ากำหนดการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของเวทนา สัญญา และวิตก

เราถือว่าปัญหาสำคัญที่สุดที่ทำความยุ่งยากให้แก่คนเราในทางจิตนั้นคือสิ่งทั้งสามนี้ คือ เวทนา สัญญา และวิตก

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อตากระทบรูป หูได้ฟังเสียง เป็นต้น จะมีความรู้สึกรักหรือเกลียด ชอบหรือไม่ชอบ สบายหรือไม่สบาย เรียกว่าเวทนา

ส่วน *สัญญา* นั้น คือ ความรู้สึกที่ย้อนหลังไปในทางอดีต เป็นความจำ เป็นความหมาย เรียกว่าสัญญาเกิดขึ้นปรุงแต่งจิต ชักจิตไปในทิศทางต่าง ๆ โดยไม่ต้องเห็นรูปฟังเสียงจากภายนอก มันก็สามารถปรุงคนให้เป็นเหมือนกับละเมอเพ้อฝัน ฟุ้งซ่านเป็นทุกข์เล่นสนุก ๆ อย่างนั้นเอง นี้เรียกว่าสัญญา

อันที่สามเรียกว่า *วิตก* คือความคิด ความนึก ความตริ ความตรึก ไปตามเหตุการณ์ ไปตามอาการที่ได้ผ่านมากระทบ

ทั้ง ๓ อย่างนี้ สิ่งที่เกิดอยู่เป็นประจำ เป็นสิ่งธรรมดาที่สุดในคนเราหรือในจิตใจของเรา และก็เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความยุ่งยากมากที่สุดแก่คนเรา ฉะนั้น เรารู้จักสิ่งนี้แล้วคอยกำหนดได้อย่างละเอียด ถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อย่างนั้นก็หมายความว่าไม่ปล่อยให้เวทนา หรือสัญญา หรือวิตกนั้นมันทำอะไรเรา อย่างที่ว่าหมดความผาสุก หมดความเป็นตัวของตัวเองอย่างนี้ คือว่าไม่ให้มันทำอันตรายเราได้หรือถ้าจะกล่าวอย่างภาษาธรรมะก็คือว่า ไม่ปล่อยให้เวทนา สัญญาวิตกนี้ เป็นไปตามอำนาจของกิเลส แต่จะให้อยู่ในความควบคุมของความรู้สึกที่เป็นสติสัมปชัญญะ เมื่อเราไปควบคุมเวทนา สัญญา และวิตกอยู่เรื่อย มันก็เหมือนกับฝึกหัดสติสัมปชัญญะนั่นเอง ไม่เท่าไรเราก็เป็นคนมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ที่สุด

เหมือนอย่างว่าเวทนาที่เป็นฝ่ายยั่วยวน มายั่วให้ท่านหลงรัก ถ้าท่านไม่มีสติสัมปชัญญะพอก็ควบคุมไม่ได้ เมื่อควบคุมไม่ได้ก็ถูกมันจูงลงไปในทางต่ำ ทีนี้เวทนาในฝ่ายที่จะทำให้โกรธเคืองขัดแค้น มายั่วให้โกรธ ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะพอก็โกรธ เมื่อโกรธแล้วเป็นอย่างไรบ้าง ก็ทราบได้เอง เรื่องของสัญญา ของวิตกก็เป็นอย่างเดียวกัน ถ้าควบคุมไว้ไม่ได้

ด้วยสติสัมปชัญญะ ก็แปลว่ามันพาลงไปสู่นรกทั้งเป็น เมื่อควบคุมมันได้ ก็มีสติสัมปชัญญะ และไม่ต้องตกนรกทั้งเป็น และเมื่อทำอยู่เป็นประจำ ก็เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ



การกระทำขั้นที่จะใช้จิตให้ทำงาน หรือขั้นวิปัสสนา หรือขั้นปัญญานี้ มันเป็นเรื่องรู้ ไม่ใช่เรื่องหยุด หรือเรื่องสงบ เป็นเรื่องรู้แจ้งหรือรอบรู้ ผลที่เกิดขึ้นเรียกว่า ญาณ (อย่าเอาไปปนกับคำว่า ฌาน นั้นมันคนละเรื่อง) หรืออีกอย่างหนึ่งก็คือ ทัสสนะ ญาน แปลว่า ความรู้ ทัสสนะ แปลว่า ความเห็น บางทีรวมเข้าด้วยกันก็เรียกว่า ญาณทัสสนะ คือ ความรู้ความเห็น นี่คือผลของวิปัสสนา



เวทนาเป็นจุดเริ่มการปรุงแต่ง

สิ่งปรุงแต่งมันมาสรุปอยู่ที่เวทนา มันจะมีอะไรก็ตาม รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อะไรก็ตาม มันจะเกิดเป็นเวทนา แล้วเวทนานั้นมันปรุงแต่งตัวกูของกู ก็เป็นทุกข์ ถ้าเวทนาปรุงแต่งไม่ได้ ก็เท่านั้นละ จนหมด โดยผลของอตัมมยตาปรุงแต่งไม่ได้ เวทนาปรุงแต่งไม่ได้โดยประการใด ๆ ถ้าเวทนายังปรุงแต่งได้ก็ต้องเป็นไปตามยถากรรม

มันมีอะไรมาปรุงแต่งได้ แล้วมันก็ทำให้เกิดความรู้สึกเลวร้ายที่เป็นทุกข์ความรักบ้าง ความโกรธบ้าง ความเกลียดบ้าง ความกลัวบ้าง ความตื่นเต้นบ้าง วิตกกังวลบ้าง

อาลัยอาวรณ์บ้าง อิจฉาริษยาบ้าง หวงบ้าง หึงบ้าง หลงในของคู่ไม่หยุดไม่หย่อน เดี๋ยวบวกเดี๋ยวลบ เดี๋ยวดีเดี๋ยวชั่ว แล้วมันก็วุ่นไปหมด ร้อนไปหมด การปรุงแต่งน่ะ **เมื่อไม่ถูกปรุงแต่ง สิ่งเหล่านี้มันไม่มี** จิตมันก็เกลี้ยง มันก็หยุด มันก็เย็น มันก็สงบ มันก็สบาย

การฝึกทีแรก ที่จะฝึกก็คือว่า ฝึกกำหนดที่ลมหายใจนั่นแหละให้ได้เสียก่อน เมื่อกำหนดลมหายใจได้ทุกลมหายใจเข้า-ออก จิตไม่หนีไปไหนแล้ว ทีหลังเราก็เอาสิ่งอื่นสับเปลี่ยนแทนลมหายใจ คือเอามาเป็นเครื่องกำหนด แต่ว่ากำหนดทุกลมหายใจ เช่น กำหนดความไม่เที่ยง อย่างนี้ ก็ไม่เที่ยงทั้งหายใจออก ไม่เที่ยงทั้งหายใจเข้ากำหนดเป็นทุกข์ กำหนดเป็นอนัตตา เป็นสุญญตา หรือกำหนดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม **ต้องกำหนดมันให้ได้อยู่ทุกลมหายใจออก ทุกลมหายใจเข้า** เพราะฉะนี้จึงต้องฝึก ขั้นแรกที่สุดก็คือ ฝึกที่ลมหายใจออก ที่ลมหายใจเข้า ให้อยู่ตัว ให้คงรูป ให้เป็นระเบียบเสียก่อน แล้วจึงเอาอะไรมาฝากไว้ที่ลมหายใจนั้นจึงเป็นการกำหนดสิ่งนั้นหรือลักษณะนั้น หรือความจริงข้อนั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออกได้ อย่างนี้เรียกว่า ทำอานาปานสติสูงขึ้นไปเป็นลำดับ **อันดับแรกที่สุด** ก็ฝึกที่ตัวลมหายใจ **อันดับถัดไป** ก็ฝึกความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการฝึกลมหายใจนั้นอยู่ทุกลมหายใจ **อันดับถัดไป** ก็พิจารณาดูจิตของตัวเองอยู่ทุกลมหายใจ **อันดับถัดไป** ก็พิจารณาเห็น



ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น ที่เกิดขึ้นอยู่กับลมหายใจ ที่เกิดขึ้นอยู่กับเวทนา ที่เกิดขึ้นกับจิตอยู่ทุกลมหายใจ เพราะฉะนั้น อานาปานสตินี้มันจึงสูงขึ้นไปเป็นลำดับ กระทั่งหายใจเป็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอยู่ทีเดียว กระทั่งมีความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดอยู่ทุกลมหายใจทีเดียว กระทั่งจิตหลุดพ้น รู้สึกตัวอยู่ว่าจิตหลุดพ้นอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออกทีเดียว ตลอดสายนี่แหละเรียกว่า อานาปานสติ สมาธิภาวนา นับขึ้นไปเรื่อย ตั้งแต่ลมหายใจ จนกระทั่งบรรลุมรรคผล



ผู้ที่จะฝึกจิตในสมาธิภาวนาอย่างไหนก็ตาม ไม่เฉพาะอานาปานสติ **เขาจะต้องเตรียมจิตในอันดับแรกด้วยการตัดเครื่องกังวล** อาตมาเอาหลักสำหรับผู้ปฏิบัติโดยสมบูรณ์มากล่าวนี้ ก็เพราะเห็นว่ามันใช้ได้แม้สำหรับท่านนักศึกษาทั้งหลายที่เป็นฆราวาส หรือแม้จะทำราชการ ข้อแรกก็คือว่าจะต้องตัดความกังวล ความกังวลนี้เรียกว่า ปลิโพธ ท่านจะต้องตัดความกังวลเรื่องที่อยู่อาศัย ท่านต้องไม่มีปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย นั่นยังไม่ได้ทำ นี่ยังไม่ได้ทำ จะต้องตัดความกังวลในเรื่องคนที่เกี่ยวข้องช่วยเหลือ จะต้องตัดความกังวลด้วยลาภสักการะ (ลาภผลที่จะได้) จะต้องตัดความกังวลเรื่องหมู่เรื่องคณะเกี่ยวข้องเนื่องกัน หรือเราอยู่ในปกครองหรือเป็นผู้ปกครองเขาอย่างนี้ จะต้องตัดความกังวลในกิจการ

ที่กำลังกระทำ คือว่าไม่หมกมุ่นในการทำงาน หลงการทำงาน จะต้องตัดความกังวลเรื่องหวังที่จะเดินทาง ตัดความกังวลเรื่องญาติ เรื่องความเจ็บไข้ เรื่องการศึกษาเล่าเรียน อันสุดท้ายก็ตัดความกังวลเรื่อง **อย่าให้จิตเลยเถิดไป ว่าจะเอาความดีความวิเศษเป็นอิทธิปาฏิหาริย์** นี้ก็เป็นการเตรียมใจในเบื้องต้นอย่างดีในการตัดความกังวลเช่นนี้



ท่านมีข้อแนะให้สังเกต นับตั้งแต่เริ่มกำหนดลมหายใจ ถ้าเรากำหนดถูกวิธี สิ่งที่เรียกว่าความพอใจในการกระทำจะเกิดขึ้น นี่คือเป็นข้อสังเกตข้อแรก ถ้าท่านกำหนดลมหายใจแล้วไม่รู้สึกมีความพอใจในการกระทำเกิดขึ้นแล้วเรียกว่ายังไม่ถูกวิธี ถ้ากำหนดถูกวิธีแล้ว จะสังเกตได้ง่าย ๆ จะรู้สึกความพอใจในการกำหนดหรือลมที่กำหนด อะไร ๆ มันดูเป็นความพอใจไปหมด ถ้าความพอใจอย่างนี้เกิดละก็ลมหายใจก็ยาวขึ้น ทีนี้ถ้าความพอใจนี้มากจนถึงกลายเป็นความปราโมทย์บันเทิงใจแล้ว คือว่ามีความพอใจในการกระทำที่สำเร็จนี้ยิ่งขึ้นไปอีกแล้ว ลมหายใจจะยาวหรือจะละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ทีนี้เมื่อมีความประณีตขั้นนี้แล้ว หมายความว่าจิตนี้มันกำหนดอยู่ที่ลมได้ จิตที่กำหนดอยู่ที่ตัวลมได้อย่างนี้ เราต้องถือว่ามันผิดจากจิตทีแรกที่ไม่สามารถกำหนด ฉะนั้น จึงเรียกว่า “จิตที่เกิดจากลม” หรือเอกัคคตาจิต เริ่มแสดงตัวออกมา เป็นจิตที่มีลมหายใจ



เป็นอารมณ์อยู่แต่เพียงอย่างเดียว นี้แหละเขาเรียกว่าจิตเกิดจากลม หรือเอกัคคตาจิตในอันดับแรกเกิดขึ้น

ทีนี้ ถ้าคุมจิตอย่างนี้ไว้ จะมีอาการที่เรียกว่าอุเบกขา คือ ที่เป็นองค์ของสมาธิ หรือฌาน ปรากฏอยู่ ในขณะนั้น สิ่งที่เรียกว่า **นิมิต ก็คือลมนั้นเอง** จะปรากฏชัดอยู่เป็นลมหายใจออก-เข้า ออก-เข้า จนกระทั่งลมหายใจนั้นเปลี่ยนเป็นมโนภาพเกิดขึ้นเป็นดวงเป็นวง อย่างใดอย่างหนึ่งตั้งอยู่แทน อย่างนี้เรียกว่านิมิตปรากฏ ถ้าทำมาถึงขั้นนี้ได้แล้วก็เรียกว่ามีสติแล้ว เพราะว่าสามารถกำหนดอยู่ที่วงหรือนิมิตของลมหายใจที่เกิดขึ้นแทนลมหายใจนั้นได้ การที่สามารถกำหนดนั้นได้ เรียกว่ามีสติ แล้วการรู้ว่าจิตกำหนดลมหายใจอยู่อย่างนั้น ลมหายใจเป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างนั้น สติเป็นอย่างนั้น นี่เรียกว่าญาน คือความรู้ปรากฏขึ้นในระยะเริ่มแรก ญานในอันดับแรกเกิดขึ้น ทีนี้ท่านกล่าวว่า แม้กายก็ปรากฏ กายนี้คือลมหายใจ ลมหายใจหยาบที่เคยปรากฏก็ปรากฏ ลมหายใจที่ละเอียดจนไม่เป็นลมหายใจก็มีนิมิตเป็นดวงอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมาแทน ซึ่งนี้ก็ยังเรียกว่ากายหรือลมหายใจอยู่นั่นเอง แต่มาเรียกว่านิมิตหรือจิตที่เกิดจากลมหายใจ เมื่อทำได้มาถึงขั้นนี้ ก็เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานปรากฏ คือเป็นรูปของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยสมบูรณ์ ความรำงับความเป็นสมาธิ มีอยู่ได้เพราะลมหายใจที่ละเอียด ๆ จนเกิด

นิมิต เป็นมโนภาพแทนอยู่ สติก็แน่วแน่อยู่ ความรู้ก็แน่วแน่อยู่ แปลว่าอารมณ์ที่ถูกกำหนดก็แน่วแน่อยู่ สติที่กำหนดก็แน่วแน่อยู่ สัมปชัญญะคือความรู้ตัวก็แน่วแน่อยู่ เพราะเหตุที่สิ่งที่ถูกกำหนดนั้นคือ ลม หรือ กาย จึงเรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ทีนี้ จะวินิจฉัยเฉพาะตรงที่ว่า ลมหายใจจะละเอียด ๆ ละเอียดยิ่งขึ้นได้โดยวิธีใดนั้น ท่านมีหลักว่า ลมหายใจจะละเอียด หรือสติจะกำหนดของละเอียดยิ่งขึ้น เป็นสติละเอียดยิ่งขึ้นได้โดยวิธีใดนั้น ท่านมีหลักว่า เพราะสิ่งที่เอามากำหนดนั้นมันละเอียดยิ่งขึ้นไป หรือว่าสิ่งที่พิจารณาอยู่ในขณะนั้นมันยิ่งละเอียดขึ้นไปอีก ท่านให้ตัวอย่างไว้ว่า เมื่อเรากำหนดลมปกตินี้ การกำหนดนั้น ลมหายใจนั้นก็ยังเป็นลมหายใจปกติ แต่ถ้าว่าเราเปลี่ยนไปกำหนดสิ่งที่ยากว่านั้น เช่น ไปกำหนดธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างนี้ การกำหนดมันต้องละเอียด ลมหายใจนั้นก็พลอยละเอียดตามไปเองโดยอัตโนมัติ ถ้าเราเกิดไปกำหนดสิ่งที่ละเอียดไปกว่าธาตุ ๔ เช่น กำหนดพวกอุปาทายรูป คือ ภาวะต่าง ๆ ที่เนื่องอยู่กับธาตุ ๔ อย่างนี้ ลมหายใจก็ละเอียดไปตามสติที่มันไปกำหนดสิ่งที่ละเอียดกว่า ทีนี้เราไปทำสิ่งที่มันยากกว่านั้น คือ กำหนดทั้งมหาภูตรูปและอุปาทายรูปพร้อมกัน คือ กำหนดทั้งธาตุดินน้ำไฟลม และภาวะที่เนื่องอยู่กับดินน้ำไฟลมพร้อมกันอย่างนี้ การกำหนดพิจารณามันจะละเอียดยิ่งขึ้น

ไปตาม ลมหายใจก็พลอยละเอียดตามไปเองโดยอัตโนมัติ นี้แหละ คล้าย ๆ กับวิธีล่อ หรือวิธีหลอกให้ลมหายใจละเอียด

ทีนี้ เราไปกำหนดสิ่งที่มันละเอียดไปกว่านั้นอีก คือ กำหนดสิ่งที่ไม่มีรูป ที่เรียกว่า อรูป เหมือนที่กล่าวข้างต้น คือ อากาศ วิญญาณ ความไม่มีอะไร ความมีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีก็ไม่ใช่ นั้นเรียกว่าอรูป ไปกำหนดสิ่งที่ไม่มีรูปอย่างนั้น ด้วยวิธีที่พิจารณาที่ละเอียดออกไป ก็เป็นการจูงลมหายใจให้ละเอียดตามไปเองโดยอัตโนมัติ

ทีนี้ ยิ่งไปกำหนดยากกว่านั้น คือ ให้กำหนดพร้อมกันทั้งรูปและอรูป มันก็ละเอียดตามไปกว่านั้นอีก ยิ่งไปกำหนดสิ่งที่ละเอียดไปกว่ารูปและอรูปอีก คือ กำหนดที่ปัจจัยที่ปรุงแต่งรูปและอรูปซึ่งเป็นของละเอียดและลึกลงไปอีก สติมันก็ลึกละเอียดลงไป การกำหนดลึกละเอียดลงไป ลมหายใจก็ละเอียดตามลงไป อย่างนี้ความเป็นฌานหรือเป็นสมาธิก็ละเอียดตามลงไป

ทีนี้ ไปกำหนดอันสุดท้ายที่ละเอียดที่สุด คือ ลักษณะของปัจจัยที่ปรุงแต่งนามรูปและตัวนามรูปเอง นี้เป็นอันละเอียดอันสุดท้าย นี้เป็นอุบายหรือเป็นวิธีที่ว่า เราจะทำการกำหนดให้ละเอียดเพื่อจูงลมหายใจให้ละเอียด

เท่าที่กล่าวนี้ก็เพื่อจะแสดงว่า ลมหายใจนั้นมีวิธีทำให้ละเอียดลง ๆ โดยอุบายต่าง ๆ ลมหายใจละเอียดลงเท่าไร

ชื่อว่าทำกายสังขารให้ระงับลงเท่านั้น ความเป็นสมาธิก็ลึกลงไปเท่านั้น ความเป็นฌานก็จะเกิดขึ้น



เราเฝ้าสังเกตแต่จุดที่ลมถูกต้องตรงปลายจะงอยจมูก ...มีการถูกต้องและเป็นที่ที่ถูกต้อง...หมายความว่า มีสติตั้งมั่นลงที่ตรงนั้นได้ เมื่อเรากำหนดลมหายใจที่ยังเข้า-ออก เข้า-ออก หรือกำหนดนับอยู่นั้น ลมหายใจนั้นเป็นนิมิตในลักษณะที่เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** เป็นนิมิตในระยะเริ่มแรกทำ (กำหนดลมอยู่ที่ปลายจะงอยจมูก) แล้วเฝ้ากำหนดอยู่ที่ตรงนั้น จนสติเกิดขึ้นอยู่ที่ตรงนั้น ลมหายใจละเอียดจนแปรรูปเป็นวงขาว ๆ หรือแดง ๆ หรือกลุ่ม เหมือนกับหมอก หรือเหมือนกับปุยฝ้าย หรือเหมือนกับดวงแก้ว แล้วแต่มันจะเห็นอย่างไร ไม่เป็นเรื่องสำคัญ **ในมโนภาพนั้นไม่สำคัญ** เพียงว่าจะถือว่าจุด ๆ นั้นเป็นนิมิตแทนลมหายใจ เพราะว่าเป็นความละเอียด ลมหายใจละเอียดจนไม่อาจจะกำหนดตัวลมโดยตรงได้ อย่างนี้ก็เรียกว่า **“อุคคหนิมิต”**



ทีนี้ ส่วนที่ถัดไป ก็เป็นส่วนวิปัสสนา... เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว มันเป็นจิตที่อยู่ในสภาพที่ว่าสะอาดด้วย สงบด้วย... ทีนี้ใช้จิตที่มีลักษณะอย่างนี้กำหนดเวทนา หรือกำหนดจิต หรือกำหนดธรรม หรือกำหนดลักษณะ (ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือสุญญตา เมื่อเห็นความเป็น

อย่างนั้นชัดอยู่ ก็จะเกิดเบื่อหน่ายคลายกำหนัด... อันเป็นการดับ และไม่มีการเกิดของกิเลส



เมื่อทำได้อย่างนี้ก็ชื่อว่าเป็นผู้ทำอานาปานสติภาวนาตามแบบของพระพุทธเจ้าที่กล่าวไว้เป็นพุทธภาษิตโดยตรงในมัชฌิมนิกายบ้าง สังยุตตนิกายบ้าง และรับรองว่าไม่มีโอกาสที่จะทำให้วิกลจริต... อย่างน้อยที่สุด ก็จะทำให้เกิดความสงบระงับ และเมื่อเป็นไปตามวิถีทางที่ถูกต้องก็มีความเห็นแจ้งและปล่อยวาง สิ่งเหล่านี้เป็นไปอย่างละเอียดประณีตถึงขนาดที่เรียกว่าทุกลมหายใจเข้า-ออก เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า **"อานาปานสติ"...** ซึ่งเมื่อบุคคลทำแล้วอย่างน้อยที่สุด จะได้รับผล กล่าวคือ มีความสงบเย็นมีปัญญาหรือญาณทัสสนะ สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะและทำอาสวะให้สิ้น ถ้าทำอานาปานสติตามแบบนี้จะได้ผลข้อที่ ๑ ข้อที่ ๓ ข้อที่ ๔ โดยแน่นอนและสมบูรณ์ ส่วนข้อที่ ๒ คือญาณทัสสนะอันเป็นทิพย์นั้น แล้วแต่จะประสงค์ **แต่ว่าพระอริยเจ้าท่านไม่ประสงค์** (เพราะไม่ใช่ทางดับทุกข์) ฉะนั้นจึงไม่กล่าว จะกล่าวกันแต่เรื่องความดับทุกข์...

...เรื่องสมาธิภาวนานี้ เป็นอุบายวิธีที่ทุกคนสามารถนำไปใช้เพื่อให้ตนมีจิตใจที่ประเสริฐ และเอาจิตใจที่ประเสริฐนั้นไปใช้ได้ตามสมควรแก่เหตุการณ์ แม้ในเรื่องของชาวบ้าน แม้ในเรื่องของชาวโลก ที่จะทำตนให้เป็นผู้มีศีลธรรมและ



สัจธรรมโดยสมบูรณ์ได้โดยง่าย ถ้าเป็นเรื่องตัดลัดไปสู่ความว่างโดยตรง ถ้าเป็นเรื่องของผู้ที่ต้องการความว่างแล้ว ก็กล่าวได้ว่า นี้แหละเป็นวิธีที่จะตัดลงไปสู่ความว่าง หรืออยู่กับความว่างไปตั้งแต่ต้นทีเดียว เพราะว่า **มันจะมีความว่างจาก "ตัวกู" ไปตั้งแต่เริ่มกำหนดลมหายใจระดับที่หนึ่งทีเดียว** จนถึงระดับที่มันมีความว่างยิ่งขึ้น ๆ ทุกที...

...สรุปความแล้วก็กล่าวได้ว่า **อานาปานสติภาวนานี้มันเป็นทั้งสมาธิ เป็นทั้งปัญญา เป็นทั้งมรรค ผล นิพพาน รวมอยู่ในนั้นเสร็จ** ทีนี้ถ้าจะละโมบกล่าวไปให้มากกว่านั้นก็คือว่า เมื่อทำอยู่อย่างนี้ก็ชื่อว่าสรณาคมน์ **ก็มีทาน ก็มีศีล** เพราะว่า การทำอยู่อย่างนี้มันติดกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทีเดียว และ**การทำอยู่อย่างนี้ มันมีศีลสมบูรณ์เลย เพราะว่าการสำรวมที่ลมหายใจอย่างนี้ ย่อมสำรวมกาย วาจา สำรวมอะไรหมด ไม่มีทางที่จะขาดศีลได้แม้แต่ประการใด** และชื่อว่าเป็นการให้ทานหมด เพราะเวลานั้นเราไม่มีอะไรเป็นตนเป็นของตน **เป็นการสละหมดในความรู้สึกโดยสมบูรณ์** ทีนี้การอยู่อย่างนั้นมันเป็นตัวสมาธิอยู่แล้ว เป็นตัวปัญญาอยู่เป็นตัวมรรค คือตัดกิเลสอยู่แล้ว เป็นตัวผล คือความไม่เกิดของกิเลสอยู่แล้ว และเป็นการชิมรสของพระนิพพานล่วงหน้าอยู่แล้ว จึงนับว่าเป็นวิธีรวบรัดข้อปฏิบัติทั้งหมดไว้ได้ด้วยอุบายลัด คือ อานาปานสติภาวนา ซึ่งเป็นสมาธิภาวนาที่



ให้คุณมหาศาลสะดวกดาย ทำได้ในที่ทุกแห่ง เหมาะสำหรับทุกคน และปราศจากอันตราย...

จุดสูงสุดของชีวิตคือการได้รับสิ่งที่ดีที่สุด...

สิ่งที่ดีที่สุดนั้นจะต้องได้มาด้วยสติปัญญา โดยสัญชาตญาณแท้ ๆ ชีวิตนี้มันดิ้นรนที่จะเอาดีที่สุด เอามากที่สุด เอาสูงที่สุด ซึ่งมันมาแต่ความเห็นแก่ตัว ชีวิตนี้มีความเห็นแก่ตัว เพราะมีความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวว่าของตัวอยู่เป็นพื้นเพ ที่เราเห็นว่าเป็นโดยสัญชาตญาณนั้นแหละ คือธรรมชาติแห่งชีวิต ที่มันจะต้องเห็นแก่ตัว แล้วมันจะเอาเพื่อตัว เพื่อเป็นของตัวให้มากที่สุด

มองในแง่หนึ่ง มันก็เป็นสัญชาตญาณ ที่สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายรู้จักที่จะเอามาเพื่อประโยชน์แก่ตัวให้มาก แต่นั้นมันเป็นสัญชาตญาณ ถ้าควบคุมไว้ไม่ได้ มันก็จะเตลิดไปเป็นการกระทำที่ผิดพลาด คือ กลายเป็นกิเลส แล้วก็ทำให้เดือดร้อน ให้ตัวเองเดือดร้อน ให้ผู้อื่นเดือดร้อน ถ้าควบคุมสัญชาตญาณแห่งการจะเอาให้ดีที่สุดนี้ไว้ไม่ได้ มันก็จะกลายเป็นเอาเลวที่สุดไป

...ฉะนั้น **เราต้องได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์จะต้องได้รับ แต่ว่าต้องได้ด้วยสติปัญญาที่รู้จักผิดชอบชั่วดี รู้จักความถูกต้อง** ถ้าทำไปโดยสัญชาตญาณเหมือนสัตว์เดรัจฉาน มันก็ไม่ต้องดูว่าผิดถูก มันก็เอาแต่จะให้ได้ มันก็กลายเป็นผิด จะกลายเป็นได้สิ่งที่เลวที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ คือ

มันเห็นแก่ตัว แล้วทำอะไรไปตามที่ความเห็นแก่ตัวมันบังคับให้ทำ นั่นแหละเป็นต้นเหตุที่มนุษย์เอาเปรียบกันเบียดเบียนกัน ทำลายล้างกัน ต่างคนต่างจะเอาให้มากที่สุด เพราะความเห็นแก่ตัว คนเดียวทำไม่ได้ มันก็รวมหัวรวมกันเป็นพวก คนในโลกนี้ก็เกิดแบ่งกันเป็นพวก ๆ รวมหัวกันเพื่อจะเอาประโยชน์ตามที่พวกตัวต้องการ

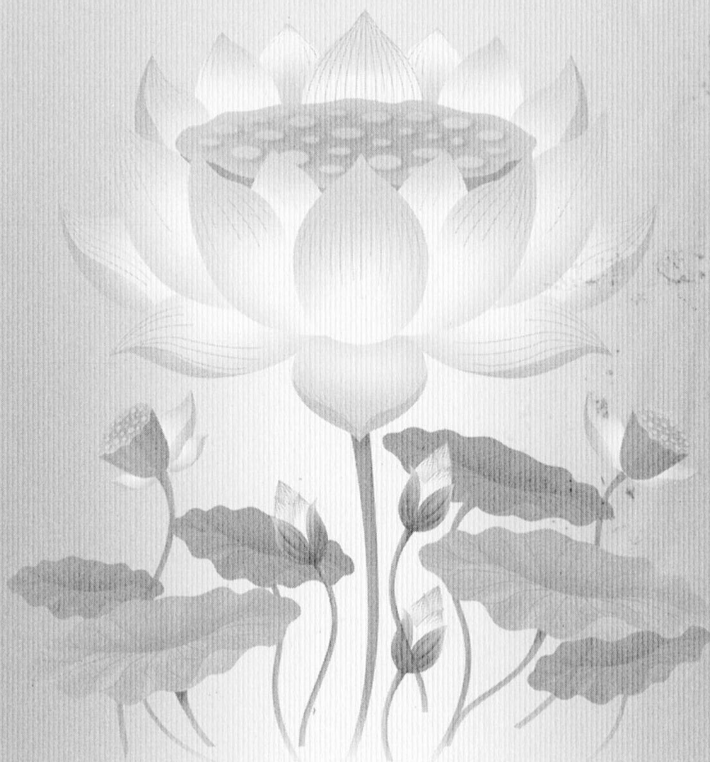


เราทำผิดแห่งกระแสชีวิตโวหารของธรรมชาติ จึงไปนอนอยู่ในนรกกันโดยมาก ถ้าทำถูกต้องก็จะไปอยู่สวรรค์หรือไปบรรลุมรรค ผล นิพพาน กันโดยมาก เพราะชีวิตมันต้องการอย่างนั้น ทั้งที่ชีวิตนี้ไม่ใช่สัตว์ เป็นคนที่รู้สึกตัวรู้สึกตน มันเป็นกฎธรรมชาติที่ประเสริฐ วิเศษอยู่ในตัวมันเอง ซึ่งเราก็รู้ไม่ได้ เรากล้าพูดได้ว่า **ชีวิตทั้งหลายมันมีกระแสไหลไปสู่นิพพานทั้งนั้น** คือมันจะดีขึ้น ๆ จนไปสู่นิพพาน แล้วมันจะสอนตัวมันเองได้ ถ้ามันทำผิดพลาด มันรู้จักแล้วมันไม่ทำอีก แล้วมันก็จะเจริญงอกงาม อย่าว่าแต่คนเลย แม้แต่ยอดถั่วที่มันงอกยื่นไปทางสังกะสี พอถูกแดดร้อนมันก็หด ยอดถั่วมันจะหดลงมาจากฝาสังกะสี เป็นยอดถั่วแท้ ๆ มันยังรู้จักหดมาจากอันตราย แล้วทำไมคนแท้ ๆ จึงเสือกเข้าไปหาอันตราย ไม่กลัวอันตราย ไม่ถอยหลังจากอันตราย ไปทำบาปทำกรรม ไปทำอบายมุข ไปทำอะไรที่ทำลายความเป็นมนุษย์ มันโง่กว่ายอดถั่วเสียแล้วกระมัง



นี่ ถ้าว่ามันไปถูกต้องตามกฎของธรรมชาติแล้วก็ มันต้องแน่นอนที่จะไปนิพพาน ฉะนั้น อย่าไปขัดขวางมันเสียซิ เรารู้จักตัวเองให้ดี ทำจิตให้ดี ทำจิตให้ว่าง ทำจิตให้โปร่ง แล้วมองดูตัวเราให้ดี ชีวิตของเราคืออะไร ร่างกายเป็นอย่างไร จิตใจเป็นอย่างไร มันต้องการอะไร แล้วก็ร่วมมือส่งเสริมกับมันให้ดี ๆ ชีวิตนี้ มันต้องการแต่จะไปสู่จุดหมายปลายทางนิรันดร ดีที่สุด และนิรันดร มันต้องการไปที่นั่น

ท่านพระอาจารย์คำดี ปภาโส
(พ.ศ. ๒๔๔๕ - พ.ศ. ๒๕๒๗)



ท่านพระอาจารย์คำดี ปภาโส

วัดถ้ำผาปู่นิมิตร ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย

นามเดิม คำดี

สกุล นินเขียว

เกิดที่ บ้านหนองคู ตำบลบ้านหว้า
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๔๕
ตรงกับแรม ๑๔ ค่ำ ปีขาล

โยมบิดาชื่อ นายพร นินเขียว

โยมมารดาชื่อ หมอก นินเขียว

อุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่ออายุได้ ๒๒ ปี ที่วัดหนองแวง บ้านเมืองเก่า ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดย พระครูเมือง เป็นพระอุปัชฌาย์

ญัตติเป็นพระธรรมยุตนิกาย เมื่อวันที่ ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๗๑ ตรงกับปีมะโรง โดย พระครูพิศาลอรัญเขต เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพ เมื่อวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๗ เวลา ๑๗.๓๐ น. รวมสิริอายุได้ ๘๒ ปี

พระธรรมเทศนา โดย
หลวงปู่คำดี ปภาโส

๑. แก่นของพระศาสนา
๒. ทาน ศีล ภาวนา
๓. ทุกข์ ๑๒

จากหนังสือ

- **ธรรมโอวาท**



แก่นของพระศาสนา

บัดนี้ จะได้แสดงธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระชินวรสัมมาสัมพุทธเจ้า พอเป็นเครื่องเพิ่มพูนบารมีของบรรดาท่านทั้งหลายที่มาสโมสรสันนิบาตในที่นี้

การแสดงธรรมในวันนี้ ประสงค์จะแสดงเกี่ยวกับเรื่องบุญกุศลและบาปอกุศลซึ่งเป็นแก่นของพระศาสนา ถ้าหากแสดงเรื่องอื่นไป บรรดาพวกเราพุทธศาสนิกชนเป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา การศึกษาพระพุทธศาสนาเบื้องต้นนั้นควรศึกษาให้รู้เรื่องบุญกุศลบาปอกุศลเสียก่อน

กิเลสกาม หมายถึง ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น ซึ่งเปรียบได้กับไฟ

วัตถุกาม หมายถึง รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ เป็นต้น ซึ่งเปรียบเหมือนขยะมูลฝอยที่เป็นเชื้อสำหรับทำให้ไฟติด

ธรรมดาแล้วถ้าไฟไม่มีเชื้อมาใส่ มันก็จะไม่ลุก ถ้ามีเชื้อน้อยไฟก็ลุกแต่น้อย ถ้ามีเชื้อมากมันก็ลุกมาก ความร้อนก็ต้องมากเช่นกันฉันนั้น

เมื่อเราอยู่ใกล้ไฟที่ร้อน ๆ ความร้อนนั้นเราจะหมายเอาฟืนหรือเอาอะไรที่จัดว่าร้อน อันแท้จริงแล้ว ความร้อนก็เป็น

ความร้อนของไฟต่างหาก โดยธรรมชาติของฟืนแล้วก็ไม่ใช่เป็นของที่ร้อน ไม่ใช่เป็นของที่มีพิษ แต่พิษนั้นจะอยู่ที่ไฟนั่นเอง เพราะธรรมชาติไฟเป็นของที่ร้อน

เรื่องกิเลสกามและวัตถุกามนี้ก็เปรียบได้เหมือนกับไฟและฟืนเช่นกัน

คำว่า ทุกข์ จะหมายเอารูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ หรือสิ่งที่เราปรารถนานั้นว่าเป็นทุกข์หรือ

บางแห่งท่านแสดงว่า ใจเรานั้นเป็นผู้ปรุงแต่งให้ทุกข์ เปรียบได้กับไฟ เราควรเห็นโทษภายในตัวเรานี้

เหตุนั้น **พระอริยเจ้าทั้งหลาย ตาท่านก็มองเห็นรูปได้เหมือนกัน จมูกท่านก็ได้กลิ่นเหมือนกัน และยังมีอื่น ๆ อีกที่ท่านสามารถรับรู้จากทวารต่าง ๆ แต่ทำไมท่านจึงไม่ทุกข์ เพราะท่านดับไฟของท่านได้แล้วนั่นเอง** ไฟเหล่านี้ก็คือ ราคะ โทสะ โมหะ

ไฟภายในเหล่านี้เองที่มาเผาให้เราร้อน ให้เราเป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่ารูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ หรือสิ่งอื่น ๆ ที่จะได้มาเผาเราให้ร้อนให้เป็นทุกข์ **ตัวของเราเองที่เป็นไฟมาคอยเผาตัวเอง**

ความจริงจิตใจของเราเองเป็นตัวก่อทุกข์ สังเกตได้จาก **พระอรหันต์และสาวกทั้งหลาย เมื่อท่านมีความรู้ปัญญาคุ้มครองรักษาใจของท่านดีแล้ว ท่านก็ไม่มีทุกข์** เพราะท่านไม่ปรารถนาในสิ่งต่าง ๆ

เมื่อเราประสบกับรูป รส กลิ่น หรืออื่น ๆ ก็เพราะใจเราเป็นตัณหาปรารถนา ทะเยอทะยานยินดียินร้ายในสิ่งเหล่านั้น ทำให้เราเป็นทุกข์

เหตุนั้น พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านจึงเบื่อโลก ธรรมดาปุถุชนคนเรามักจะปรารถนาหวังมีความดีมีความสุขกับความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งจะเห็นว่า ความคิดของพระอริยเจ้ากับปุถุชนนั้นจะผิดกันไกลมาก

ความพ้นจากกิเลสมี ๒ อย่าง คือ

๑. *พ้นอย่างเด็ดขาด*

๒. *พ้นอย่างข่มไว้*

การที่เราเจริญกรรมฐาน เมื่อใจของเราเป็นสมาธิตั้งมั่นก็ได้ชื่อว่าข่มกิเลสเอาไว้ นี่เรียกว่า **พ้นด้วยการข่มเอาไว้** ถ้าเราสามารถที่จะมาปฏิบัติข่มเอาไว้สักหน่อยก็จะดีเหมือนกัน ดีกว่าที่จะปล่อยให้มันบังคับเราอยู่ เราควรที่จะต่อสู้มันเสียบ้าง

แต่ปุถุชนคนเรามักจะเข้าใจผิด มักจะมองเห็นว่า รูปเป็นตัวตนอย่างหนึ่ง เห็นเวทนาเป็นตนหนึ่ง ส่วนพระอริยเจ้าท่านไม่ได้เห็นว่ารูปเป็นตน ไม่ได้เห็นว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตน ท่านเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นข้าศึก เป็นภัยที่ใหญ่โต

คำว่า *หลง* ก็ ใจ นั่นแหละพาหลง คำว่า *รู้* ก็ ใจ นั่นแหละพารู้

เหตุที่ใจจะรู้ได้นั้น ก็เพราะการประพฤติปฏิบัติ อาศัยการตั้งใจฟัง ใคร่ครวญในสิ่งนั้น ๆ เพียรละความชั่ว ประพฤติแต่ความดี นี่ท่านเรียกว่า **“เหตุเกิดที่ปัญญา”**

แต่ถ้าเราไม่ทำเหตุที่จะให้เกิดปัญญาแล้ว เราก็จะโง่อยู่ตลอดไป

ปัญญาเป็นสิ่งที่สามารถสร้างสมอบรมได้ เหมือนกับว่าทำนาทำไร่ก็สามารถที่จะสร้างสมได้เหมือนกัน

ความสุขในกามคุณนั้น ย่อมมีทั้งโทษและคุณ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็นของที่มีคุณอยู่บ้าง ยกเว้นแต่โทสะนั่นแหละที่ไม่มีคุณเลย เพราะเป็นของร้อน ใคร ๆ ก็ไม่ชอบ คนอื่นมาโกรธเรา เราก็ไม่ชอบ เราไปโกรธคนอื่น คนอื่นก็ไม่ชอบ แต่พวกเราก็ยังหลงยึดถือกันอยู่ เพราะพวกเรายังเป็นปุถุชนอยู่

ว่าด้วยแก่นของพระพุทธศาสนา อุปมาเหมือนกับบุคคลที่ไปแสวงหาแก่นไม้ เมื่อไปพบต้นไม้ที่ใหญ่ ๆ แล้ว กลับไปตัดเอากิ่งกับใบเพราะความเข้าใจผิด เปรียบได้กับบุคคลที่บวชแล้ว เกิดมีลาภสักการะสรรเสริญ ก็เข้าใจว่าสิ้นสุดเพียงเท่านี้ เรียกว่าเขาพอใจเท่านั้น เข้าใจว่าเป็นที่สุดของพรหมจรรย์ และสำคัญว่าเราดีเลิศแล้ว พอใจกับลาภ ยศ สรรเสริญเท่านั้น

ท่านจึงเปรียบเทียบกับบุคคลที่ไปหาแก่นไม้ แต่กลับไปเอากิ่งไม้และใบไม้มาแทน เมื่อไปเอากิ่งไม้และใบไม้มาแทน

แล้ว จะสามารถนำมาทำประโยชน์ให้ถูกกับความประสงค์อย่างไรได้ จะเอากิ่งหรือใบมาทำเป็นเสาบ้านเสาเรือนได้อย่างไรกัน

เช่นเดียวกับบุคคลที่บวชมาเพื่อหวังสิ้นจากกิเลส แต่เมื่อบวชแล้วสามารถที่รักษาศีลให้บริสุทธิ์ กลับเกิดมีความพอใจแค่นี้เสียแล้ว จึงทะนงตนว่าสามารถรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ คนอื่นไม่สามารถที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้เหมือนเรา บุคคลเช่นนี้เปรียบเหมือนกับว่าต้องการแก่นไม้ แต่กลับไปเอาแค่ใบไม้หรือกิ่งไม้มาแทน

อานิสงส์ของพรหมจรรย์ พระพุทธเจ้าไม่ได้หมายเอาลาภสักการะเป็นอานิสงส์ ไม่ได้หมายเอาสมาธิเป็นอานิสงส์ ไม่ได้หมายเอาญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ พระพุทธเจ้าหมายเอาโสดามรรค โสดาผล สกทาคมิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล เป็นแก่นของพระพุทธศาสนา

เมื่อคิดดูแล้วก็น่าเลื่อมใสเหมือนกัน เช่นในทุกวันนี้ท่านพยายามสอนคนให้รู้เรื่องพระพุทธศาสนาได้เหมือนกับครั้งพุทธกาล เหตุนั้นในสมัยนี้ท่านผู้ที่มุ่งหวังเหตุผลในพุทธศาสนาอย่างแท้จริงแล้ว จึงรับรองว่าไม่ผิดหวังแน่ เพราะปราชญ์ทั้งหลายท่านก็แจกแจงไว้ชัดเจนไม่มีปิดซ่อนไว้ เผยแผ่ไปทั่วพระราชอาณาจักรไทย จึงน่าเลื่อมใส ท่านผู้รู้พุทธวจนะนับว่าเกิดมาหรือบวชมาเพื่อเชิดชูพระพุทธศาสนา



โดยตรง หรือมาบำเพ็ญบารมีโดยแท้ นับว่าเป็นผู้รู้แท้ในพุทธวจนะ

แต่ก็เป็นธรรมดาของปุถุชน เมื่อบวชมาปฏิบัติพอสมควร สามารถทำลาภสักการะสรรเสริญให้เกิดมีขึ้นก็มักจะทะนงตนเป็นธรรมดา แต่เมื่อมาได้ยินได้ฟังอย่างนี้แล้วก็จะรู้ตัว ถ้าไม่ได้ยินก็จะเป็นอย่างนั้นจริง ๆ เหตุนี้ นักปฏิบัติในสมัยก่อนพอได้สมาธิเจริญฌานเป็นไป ก็จะอวดตัว ไม่เกรงกลัวต่อใคร เพราะเหตุนั้นจึงกระทบกระเทือนต่อผู้ใหญ่ เพราะความรู้เท่าไม่ทัน คือไม่มีโอกาสได้ยินได้ฟังจากท่านผู้รู้ ถึงอย่างสมัยนี้ถ้าผู้ที่ไม่ได้ยินได้ฟังก็อาจจะทะนงตนเหมือนกัน

ถ้าผู้มีลาภสักการะเกิดแล้ว อาจหลงตัวได้อยู่เหมือนกัน ถ้าได้ยินได้ฟังแล้ว ถ้าถึงคราวมันเกิดขึ้นก็จะได้ยับยั้งชั่งใจอาจจะไม่หลงตนมากนัก

จึงขอย้ำว่า *ความหลุดพ้น* ไม่กลับกลอก หรือหมายถึง *อรหัตตผล* นั้น ถึงจะนับว่าเป็นแก่นของพระศาสนา

ทาน ศีล ภาวนา

วัดถ้ำผาปู่ พ.ศ. ๒๕๒๑

ณ โอกาสนี้จะได้แสดงพระธรรมเทศนาเพื่อฉลองศรัทธาพวกพุทธบริษัททั้งหลาย ตามสมควรแก่เวลา วันนี้ประสงค์จะพูดเรื่องง่าย ๆ ที่เกี่ยวกับ **"ทานํเทติ สีลํรกฺขติ ภาวนํ-ภาเวตฺวา"** คือ ทาน ศีล ภาวนา นั่นเอง

ทานํเทติ คือ การทำบุญให้ทานโดยวิธีต่าง ๆ นั่นแหละ

สีลํรกฺขติ คือ การรักษาศีลตามฐานะของตน

ภาวนํภาเวตฺวา คือ การฝึกหัดทำสมาธิภาวนา

เรารวมเรียกบุญทั้ง ๓ วิธีการนี้ว่า **"บุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ"** ทั้ง ๓ ประการนี้ ตามหลักท่านแสดงไว้ว่า

อานิสงส์ของการทำทาน คือ บันดาลให้มีโภคทรัพย์สมบัติ ทานนี้เปรียบเหมือนเสบียงสำหรับการเดินทาง ต้องเตรียมให้เพียงพอ การทำความเพียรเพื่อที่จะให้สำเร็จมรรคผลนิพพานนั้น เปรียบเหมือนกับการเดินทางไกล ซึ่งพระนิพพานเป็นระยะทางที่ไกลมาก เราท่านทั้งหลายต้องมีหน้าที่เดินทางจึงมีความจำเป็นจะต้องสะสมเสบียงให้เพียงพอ การที่เราทำทานก็เปรียบได้เช่นนี้



อานิสงส์ของการรักษาศีล คือ สามารถที่จะทำให้บุคคลมีร่างกายที่สมบูรณ์ ไม่เป็นคนพิการ ทำให้เป็นคนที่มีพละกำลังแข็งแรงพอที่จะใช้ในการที่เราต้องเดินทางไกลไปสู่พระนิพพาน

อานิสงส์ของการภาวนา คือ ทำให้เกิดปัญญา ความรู้ ความฉลาด เปรียบเหมือนบุคคลที่มีสายตาที่ดี สามารถมองเห็นทางที่จะต้องเดินทางไปสู่พระนิพพาน

บุคคลที่มีทานอย่างเดียว ไม่มีการรักษาศีลแล้ว เปรียบเหมือนบุคคลที่มีข้าวของสมบัติหรือมีเสบียงมากมาย แต่ว่าร่างกายไม่สมบูรณ์ มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ไม่มีกำลังวังชา ก็จะไม่สามารถที่จะเดินทางไกล ๆ ได้ หรือไม่สามารถที่จะไปสู่พระนิพพานได้นั่นเอง

บุคคลที่มีทาน มีศีล แต่ขาดการภาวนานั้น เปรียบเหมือนบุคคลที่มีเสบียงพร้อมแล้ว มีร่างกายที่สมบูรณ์ มีกำลังวังชาที่ดี แต่บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่ตาบอด เขาผู้นั้นก็ไม่สามารถที่จะเดินทางไปสู่พระนิพพานได้เช่นกัน

สำหรับบุคคลที่มีทาน ศีล ภาวนา พร้อมทั้ง ๓ อย่าง เปรียบเหมือนบุคคลที่มีเสบียงพร้อมสมบูรณ์ มีร่างกายที่มีสุขภาพที่แข็งแรง มีสายตาที่ดี บุคคลนี้ก็จะสามารถที่จะเดินทางไกลไปสู่พระนิพพานได้

บุญกิริยาวัตถุ ๓ จึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกันดังที่พูดมานี้

บุคคลที่มีศีล ๕ และมีทาน ก็อาจที่จะไปสวรรค์ได้

บุคคล ๓ จำพวก

๑. **อันธจักษุ** คือ คนที่มืดบอด

๒. **เอกจักษุ** คือ คนที่มีตาเดียว

๓. **ทวิจักษุ** คือ คนที่มีสองตา

อันธจักษุ หมายถึง คนที่ยากไร้ ไม่มีปัญญาในการประกอบอาชีพ เป็นคนทุกข์คนยากคนจน เรียกว่าเป็นบุคคลที่มีผลทานน้อย ผลศีลน้อย การทำสมาธิภาวนาก็ไม่สนใจ

เอกจักษุ คือคนตาเดียว หมายความว่า คนฉลาดแต่ในทางโลก ฉลาดแต่ทำมาหาเลี้ยงชีพ เป็นบุคคลที่มีฐานะดีแต่ไม่สนใจในศีลธรรม เป็นผู้ที่มีคุณธรรมต่ำหรือขาดคุณธรรม ถึงแม้จะมีทรัพย์สมบัติมากหรือเกิดในตระกูลที่สูงก็จัดเป็นคนต่ำต้อยอยู่นั่นเอง ยังคงเป็นคนที่ต้องทนทุกข์ต่อสิ่งต่าง ๆ แม้จะมีทรัพย์สมบัติมากมายก็ตาม เราไม่ควรที่ถือเป็นตัวอย่าง

ทวิจักษุ คือคนสองตา หมายถึง คนที่มีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม ทางโลกก็บริบูรณ์ด้วยข้าวของเงินทองบริบูรณ์ด้วยทุกสิ่งทุกอย่าง และก็ยังมีทานมีศีลที่บริสุทธิ์สนใจในสมาธิภาวนาปฏิบัติธรรมถึงขั้นได้เกิด ฌานสมาบัติขั้นใดขั้นหนึ่ง อย่างนี้เราเรียกว่าเป็นคนสองตา เราควรถือเป็นตัวอย่าง

บุคคลทั้ง ๓ จำพวกที่กล่าวมานี้ มีอยู่ในโลก หาได้อยู่ในโลก เราต้องเลือกถือเอาไปปฏิบัติสำหรับตนเอง

เรื่องทานนี้ก็บำเพ็ญกันมามากพอสมควร ยังขาดบกพร่องก็แต่เรื่องของศีลและการภาวนาสมาธิ

เรื่องศีลกับเรื่องของสมาธิ ถ้าเราจะนับเป็นอันเดียวกันก็ได้ หมายความว่ารักษาศีลและทำสมาธิภาวนาควบคู่กันไปก็ได้

ศีล หมายถึง การสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย ในใจเป็นเจ้าของ สั่งให้พูดแต่ในสิ่งที่ดี ทำแต่ในสิ่งที่ดี คิดแต่ในสิ่งที่ดี

ผู้ที่ตระหนักในการภาวนา บากบั่นในการภาวนาเพื่อหาความสงบ จะต้องระมัดระวังในเรื่องของศีลเป็นอย่างมาก เพราะถ้าเรามีศีลที่ไม่บริสุทธิ์แล้ว ความสงบของจิตใจก็จะเกิดได้ยาก ท่านจึงว่าศีลกับสมาธิเป็นเรื่องเดียวกันก็ได้

สมาธิภาวนา คือ การทำจิตใจให้ตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว

เรามีลมหายใจอยู่แล้ว ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ให้รู้อยู่ว่าหายใจเข้า หายใจออก

การที่เราทำงานต่าง ๆ แล้วไม่เรียบร้อย ก็เพราะขาดสติ ขาดเจตนา ถ้าเรามีการทำสมาธิด้วยแล้ว การทำงานของเราจะไม่บกพร่อง ไม่มีการผิดพลาด การปฏิบัติแบบนี้เป็นการที่ทำได้ง่าย แต่ได้ผลมหาศาล แต่เราท่านไม่ค่อยจะรู้ถึงคุณค่าของการภาวนา จึงไม่ค่อยจะยอมปฏิบัติกัน

สมาธิที่อบรมแล้วให้ผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ สมจริงที่ท่านกล่าวไว้เหลือเกิน ผู้ที่ยังไม่เคยมีโอกาสปฏิบัติให้เกิดผลของสมาธิ ก็ให้หาโอกาสนั้นเสีย เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดคุณแก่จิตใจเป็นที่สุด มีคำกล่าวไว้ว่า

“*เมื่อเราไม่รักษาศีลก็ได้ชื่อว่าไม่รักษาจิตใจ ไม่ทำสมาธิก็ได้ชื่อว่าไม่รักษาจิตใจ*”

ที่ได้แสดงมาในเรื่องของทาน ศีล ภาวนา ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา เอวัง

ทุกข์ ๑๒

๓๐ ธันวาคม ๒๕๐๖

วันนี้มีความยินดีที่จะได้แสดงธรรมเทศนาให้กับพวกท่านทั้งหลาย ขอให้พวกท่านจงตั้งใจสดับฟังธรรมที่จะได้พูดต่อไปนี้

ครั้งนี้ก็จะพูดเกี่ยวกับเรื่องทุกข์ ๑๒ ซึ่งก็เป็นเรื่องของการกำหนดรู้ ๑๒ อย่าง ดังต่อไปนี้

๑. ความเกิดเป็นรูปเป็นนามแล้วเป็นทุกข์
๒. ความแก่เป็นทุกข์
๓. ความตายเป็นทุกข์
๔. ความโศกเศร้าใจเป็นทุกข์
๕. ความร้องไห้รำพึงรำพันเป็นทุกข์
๖. ความไม่สบายกายไม่สบายใจเป็นทุกข์
๗. ความสะอื้นอาลัยตามสัตว์สังขารที่ล้มหายตายไปเป็นทุกข์
๘. ความประสบสิ่งที่ไม่พอใจเป็นทุกข์
๙. ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นของรักเป็นทุกข์
๑๐. ความปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์
๑๑. ความเจ็บไข้ โรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นทุกข์
๑๒. ความยากจนข้นแค้นเข็ญใจไร้ทรัพย์เป็นทุกข์

มีอุปาทานในขันธ์ ๕ ก็เป็นทุกข์ อุปาทานการยึดถือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ราคะ โทสะ โมหะ โลภ โกรธ หลง เหล่านี้ว่าเป็นตนเป็นตัว เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าดำรงพระชนม์อยู่ ย่อมแนะนำสั่งสอนสาวกทั้งหลายเพื่อให้กำหนดรู้ อุปาทานขันธ์ ๕ นี้มาก คือ รูปไม่เที่ยง รูปไม่ใช่ตัวตน เวทนาไม่เที่ยง เวทนาไม่ใช่ตัวตน สัญญาไม่เที่ยง สัญญาไม่ใช่ตัวตน สังขารไม่เที่ยง สังขารไม่ใช่ตัวตน วิญญาณความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่เที่ยง วิญญาณไม่ใช่ตัวตน สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนดังนี้

ก็เหตุใดเล่าโยคาวจรเจ้าจึงรู้ได้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เพราะท่านเป็นผู้มีสติกำหนดรู้รูปและนาม ๒ ประการนี้ คือรูปคงเป็นรูป ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ นามแม้มีมากก็มีใจเพียงดวงเดียวเป็นบ่อเกิดมิใช่หรือ ส่วนมหาภูตรูป ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ หาได้มีความรู้อะไรไม่ ขอให้กำหนดฝึกหัดสติดูให้จงมาก

ส่วนนามทั้งหลายที่เป็นสภาพผู้รับรู้มี ๖ อย่าง คือ ความรู้ทางตา ความรู้ทางหู ความรู้ทางจมูก ความรู้ทางลิ้น ความรู้ทางกาย และความรู้ทางใจเท่านี้

ส่วนสติปัญญานั้นเป็นความรู้พิเศษ คือรู้เหตุและรู้ผล ดังนั้น การฝึกหัดสติพิจารณาในขันธ์ ๕ ให้พึงเข้าใจตามนี้



รูปขันธ์นี้คงเป็นรูปต่างหาก เวทนาขันธ์ก็คงเป็นเวทนาต่างหาก ตลอดจนสัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เช่นเดียวกัน

ทีนี้ตามหลักที่ว่าอุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์มิใช่หรือ อุปาทานและขันธ์ ๕ ไม่ใช่อันเดียวกัน อุปาทาน คือ ความยึดถือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ใจต่างหาก มิใช่หรือที่ยึดถือ ทีนี้ความหลุดพ้นจากกองทุกข์ ๑๒ ก็จิตดวงเดียวนี้มิใช่หรือที่เป็นผู้หลุดพ้น

พวกเราท่านพากันฝึกหัดสติลูบ ๆ คลำ ๆ กันอยู่อย่างไรเล่าจึงไม่รู้ช่องแนวทางพ้นทุกข์เสียที ด้วยเหตุนี้ ขอให้พากันยึดหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักฝึกหัดสติให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ยิ่งเป็นการดี

จะขอพูดถึงวิธีการฝึกหัดสติกำหนดรู้รูปกายตามความเป็นจริง คือร่างกายเราประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ รวมเป็นก้อนเดียวเรียกว่า *รูป* ต่อไปให้พึงฝึกหัดสติกำหนดคาดหมายดูธาตุดิน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก ตับ เป็นต้น กำหนดให้เป็นธาตุดินต่างหาก ธาตุน้ำ เช่น น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำมันข้น น้ำมูตร ฯลฯ ก็ให้กำหนดแยกออกเป็นธาตุน้ำต่างหาก ธาตุไฟก็คือส่วนที่ทำให้อบอุ่นอยู่ทั่วร่างกาย ก็พึงกำหนดแยกส่วนออกเป็นธาตุไฟ และธาตุลมก็คือลมที่พัดเข้าไปในท้อง พัดไปตามตัว พัดเข้าไปในไส้ ลมหายใจเข้า-ออก ก็ให้กำหนดแยกส่วนเป็นธาตุลม

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ อันใดเป็นที่สบายชอบกับจริตนิสัยของเราแล้ว ควรที่จะพิจารณาส่วนนั้นให้มาก ๆ ไม่ควรที่จะละเลย

ส่วนเวทนา จิต ธรรม ๓ ประการนี้ เป็นนาม และนามธรรมทั้งหลายท่านจัดเป็นกุศลและอกุศลบ้าง แม้ทั้งสิ้นมีใจดวงเดียวเป็นบ่อเกิด เราท่านจะมัวไปลูบ ๆ คลำ ๆ อยู่ทำไม จะกำหนดนอกจากใจดวงเดียวไปแล้วอย่างไร ก็ไม่รู้ไปตามเป็นจริง ฉะนั้น การกำหนดใจ ควรจะจำวิธีกำหนดไว้ให้แม่นยำ และพึงใคร่ครวญพิจารณาตริตรองจนกว่าจะรู้ความมุ่งหมายว่าท่านทุ่งกำหนดให้เราพิจารณารู้อย่างนี้ แล้วจึงตั้งใจทำให้มาก เมื่อเราปฏิบัติได้ดังกับที่แนะนำมาแล้ว คือ จิตใจสบายหายโศกแล้ว ย่อมจะเกิดปัญญาตามมาเอง

และอีกวิธีหนึ่ง เมื่อกำหนดสติพิจารณารูปกายตามที่แนะนำแล้ว เกิดอุบายปัญญา เกิดรู้เห็นเป็นประการใดแล้ว จงนึกถึงรูปกายของเราว่าช่างเป็นจริงเช่นนี้ และการที่พิจารณาอย่างที่แนะมานี้ จะต้องพิจารณาไปให้ถึงที่สุด คือพิจารณาให้แตกทำลายสาบสูญของรูปกายหมายถึงความตายทำลายขันธ์ ให้กำหนดพิจารณาดูว่าความแก่ของเราก็แก่มาตั้งแต่อยู่ในท้องของมารดาเป็นลำดับ เช่น ที่เรียกว่าครรภ์แก่หรืออ่อน และเมื่อถึงกำหนดคลอดออกมาแล้ว ความแก่ก็ยิ่งทวีขึ้นไปอีกเรื่อย ๆ ไม่มีวันหยุด เรื่อยไปจนกระทั่งวันที่เราตายจึงจะหยุดแก่



ความเจ็บและความตาย ๒ ประการนี้ไม่มีกำหนดวันให้เราท่านสามารถที่จะรู้ล่วงหน้าได้ ว่าวันไหนเราจะเจ็บวันไหนเราจะตาย เมื่อเรากำหนดพิจารณาความเจ็บและความตายเป็นภัยมัจจุราชเช่นนี้แล้ว จงนึกตริตรองกำหนดประชุมรวมเข้าไปหาใจ และจงตั้งสติรู้อยู่กับผู้รู้ เมื่อเกิดอุบายปัญญาให้ความสุขสบายเกิดขึ้น จงอย่าเผลอหลงว่าความสุขสบายเป็นตนเป็นตัวก็แล้วกัน

หรืออีกวิธีหนึ่ง เมื่อจิตใจรวมลงได้ละเอียดเป็นหนึ่ง ถึงแม้ว่าจะมีสัญญาอยู่บ้างก็ตาม ให้เรากำหนดนิ่งเฉย คำว่านิ่งเฉยนี้ เปรียบเหมือนกับนายพรานดักเนื้อ เขาจะนั่งอยู่นิ่ง ๆ ไม่เคลื่อนไหว แต่ตาของเขาจะมองดูสัตว์ต่าง ๆ ที่จะดัก ฉันใด การตั้งสติกำหนดจิตก็ฉันนั้น หรือจะเปรียบกับว่าเขาจะทอดแหเพื่อจับปลาในน้ำ ผู้ที่จะหว่านแหเขาจะยืนอยู่นิ่ง ๆ ตาก็จะมองดูปลาในน้ำว่าปลานั้นจะอยู่ตรงไหน อันนี้ก็เปรียบได้เหมือนกัน

ให้เรากำหนดให้รู้จักหน้าตาของสังขารทั้งหลายให้รู้ตามความเป็นจริงว่า เราดีใจ เราเสียใจ เรานึกคิด เราโลภ เราโกรธ เราหลง เช่นนี้ พึงว่าไม่ใช่ตัวตนเราเขา ให้กำหนดรู้เท่านั้น นี่แหละที่ท่านสอนให้เรารู้ดังนี้ เป็นการชอบ เอวัง

ธรรมะบางตอน โดย
หลวงปู่คำดี ปภาโส

จากหนังสือ

- **ธรรมโอวาท**

อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ
๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๘



บารมี ๑๐

๑. **ทานบารมี** พระองค์มีอัธยาศัยไม่ตระหนี่เหนียวแน่น มีพระทัยเผื่อแผ่ เฉลี่ยความสุขแก่ผู้อื่น ไม่เห็นแก่ความสุขส่วนพระองค์

๒. **ศีลบารมี** พระองค์มีพระจรรยาสุภาพเรียบร้อย มีหิริโอตตัปปะ ละอายและเกรงกลัวต่อบาปทุจริต ไม่ทรงเบียดเบียนผู้อื่น

๓. **เนกขัมมบารมี** พระองค์มีพระทัยรู้เท่าทันความเป็นจริงของกาม ไม่ทรงหมกมุ่นอยู่ในกาม แม้พระองค์เป็นรัชทายาท ควรได้รับราชสมบัติ ยังพรากจิตออกได้ เพื่อทรงแสวงหาคุณอันยิ่งขึ้นไป

๔. **ปัญญาบารมี** พระองค์ทรงมีพระปัญญาหลักแหลมรู้เท่าทันความเป็นจริงของเหตุและผล

๕. **วิริยบารมี** พระองค์ทรงมีความเพียรบากบั่นปฏิปทาเครื่องดำเนินธุรกิจทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอาการท้อแท้อ่อนแอเลย

๖. **ขันติบารมี** พระองค์มีความอดทนต่อการตรากตรำทุกสิ่งทุกอย่าง แม้อารมณ์ที่มากระทบจะดีหรือชั่วมิได้หวาดหวั่นย่อมประคองวิริยะไม่ท้อถอย

๗. **สัจจบารมี** พระองค์ทำอะไรทำจริง มิได้ลุอำนาจแก่ความไม่จริง

๘. **อธิษฐานบารมี** พระองค์มีพระทัยตั้งมั่นในปฏิปทาของพระองค์ มิได้หวาดหวั่นต่อเหตุการณ์อะไรทั้งสิ้น

๙. **เมตตาบารมี** พระองค์มีพระหฤทัยเผื่อแผ่ หวังให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทุกทั่วหน้า มิได้เลือกที่รักมักที่ชัง

๑๐. **อุเบกขาบารมี** พระองค์ทรงมีพระหฤทัยเป็นกลางไม่ลำเอียงเพราะถือความรักความโกรธ

บารมี ๑๐ ประการนี้อบรมพระสันดานต่างกัน ทานทำให้เผื่อแผ่ ศีล ทำให้กายวาจาเรียบร้อยอ่อนโยนสุภาพ เนกขัมมะ ทำให้หายมัวเมาในกามคุณ ปัญญา ไม่ให้หลงงมงาย วิริยะ ไม่ให้ท้อแท้อ่อนแอ ขันติ ไม่ให้ท้อถอย สัจจะ เป็นคนจริง อธิษฐาน ทำให้ใจหนักแน่น เมตตาทำให้พระหฤทัยกว้างขวาง อุเบกขา ทำให้ยุติธรรมเที่ยงตรง

ถ้าเราย่นเข้าไปในไตรสิกขา ก็จะได้ดังนี้

ทาน ศีล ย่นเข้าในศีลขันธ์

อุเบกขา ปัญญา เมตตา ย่นเข้าในปัญญาขันธ์

วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน ย่นเข้าในสมาธิขันธ์

การกำจัดกิเลส

ทาน ศีล กำจัดกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ อย่างหยาบ

เมตตา อุเบกขา กำจัดกิเลสอย่างกลาง

เนกขัมมะ ปัญญา กำจัดกิเลสอย่างละเอียด

วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน ทั้ง ๔ อย่างนี้จะพรากจากกันไม่ได้ มีอย่างไหนต้องมีทั้งหมดทั้ง ๔ อย่าง



สำหรับการทำสมาธินั้น เราจะกำหนดพุทโธ...พุทโธ...พุทโธ เป็นอารมณ์ หรือจะเรียกว่าเอาพุทโธเป็นเป้าหมายก็ได้ หรือว่าเราจะกำหนดลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์หรือเป็นเป้าหมายก็ได้เช่นกัน อันนี้แล้วแต่ว่าเราจะชอบอย่างไหนหรือถูกจริตกับสิ่งใด

เมื่อเรากำหนดสติของเราตั้งมั่นอยู่ที่ไหน จิตของเราก็ให้อยู่ที่นั่น เพราะสติเป็นเครื่องผูก เป็นเครื่องครอบงำ เป็นเครื่องบังคับ นอกจากสติและความรู้แล้ว ไม่มีสิ่งไหนในโลกที่จะสามารถบังคับจิตให้สงบลงได้ เมื่อเราต้องการบำเพ็ญสมถะ เราต้องเจริญสติให้มาก ๆ

ถ้าเราจะกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เรากำหนดลมหายใจที่มาสัมผัสที่ปลายจมูก หรือที่หัวใจ หรือที่ท้องน้อย หรือที่ลิ้นปี่ หรือที่ไหนก็ได้ แต่ให้กำหนดเอาไว้อยู่เพียงจุดเดียวเท่านั้น

การฝึกหัดทำสมาธิภาวนานี้ ในตอนแรก ๆ จะทำได้ยาก มักจะมีอาการปวดเมื่อยตามแข้งตามขาหรือตามเอวตามหลัง ในตอนแรก ๆ นี้จะต้องอาศัยความอดทนและต้องอาศัยความฝืนอยู่มากพอสมควร แต่เมื่อกระทำไปประมาณ ๒ - ๓ อาทิตย์ ก็จะรู้สึกเคยชิน อาการปวดเมื่อยต่าง ๆ ก็จะค่อยๆ หายไป

เมื่อเรารู้สึกปวดเมื่อยแล้ว ท่านจึงแนะนำให้เราเปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งสมาธิไปเป็นการเดินจงกรม ซึ่งวิธีการกำหนดใจในขณะเดินจงกรมนั้น ก็เหมือนกับเรากำหนดเวลาที่เรานั่งสมาธินั่นเอง เพียงแต่ต่างจากการนั่งไปเป็นการเดินเท่านั้น

ในบางครั้งเมื่อเราทำสมาธิได้แล้ว ขณะที่จิตรวมวูบลงไป ร่างกายของเราก็จะเกิดเห็นเป็นซากศพที่มีสภาพเหมือนกับว่าเพิ่งจะขุดขึ้นมาจากหลุมศพ แต่จริง ๆ แล้วร่างกายของเราไม่ได้เป็นเช่นนั้น เมื่อเราถอนจิตออกมาก็จะเห็นเป็นตัวตนธรรมดา อาการที่เราเห็นเป็นซากศพเช่นนี้ ท่านเรียกว่า **"อสุภนิมิต"** ถ้าเราเคยได้ยินครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอนในเรื่องของอสุภนิมิตนี้แล้ว เราก็ทำความรู้เท่าทัน

อสุภนิมิตนี้ถ้าเกิดบ่อย ๆ จะเป็นการดีมาก ท่านอาจารย์ใหญ่ (หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต) ท่านนิยมมาก ถ้าพระเณรองค์ใดได้อสุภนิมิตร่างกายเน่าเปื่อยเป็นซากศพแล้ว ท่านว่าผู้นั้นจะสามารถที่จะบรรลุธรรมได้ง่าย

อสุภนิมิตนี้ไม่ใช่เป็นของร้าย เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ถ้าเราอดกลัวไม่ได้ ก็ให้เราลืมตาเสีย ตั้งสติให้มั่น ขออย่างเดียว **อย่าลุกวิ่งหนี** ถ้าเราเคยได้ยินได้ฟังคำแนะนำอย่างนี้แล้ว เมื่อเวลาที่เกิดอสุภนิมิต ก็จะระลึกได้อยู่หรอก แต่ถ้าเราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน เมื่อเวลาที่เกิดขึ้นก็จะเกิดความกลัว **ถ้าเราลุกวิ่งหนีก็จะทำให้เราเสียสติได้** การลุกขึ้นวิ่งหนีนี้

ขอห้ามโดยเด็ดขาด การที่เกิดอสุภนิมิตนี้เรียกว่า "มีพระธรรมมาแสดงให้เราได้รู้ได้เห็น ว่าร่างกายของเราเป็นอย่างนี้ ย่อมมีความเจริญในเบื้องต้น มีความชราในเบื้องกลาง และก็มีการแตกสลายไปในที่สุด"

เมื่อเวลาที่เกิดอสุภนิมิตขึ้น ถ้าเราสามารถทนได้นับว่าเป็นการดีมาก เป็นประโยชน์ต่อการพิจารณามาก สิ่งเหล่านี้เรียกว่าเป็น *นิมิตภายในตัวเรา*

แต่ในบางครั้งก็เกิดเป็น *นิมิตภายนอก* เช่น ในบางครั้งเกิดเห็นเป็นพระพุทธเจ้า หรือบรรดาครูบาอาจารย์มาปรากฏให้เห็น หรือเห็นเป็นพวกวัตถุ เช่น โบสถ์ วิหาร หรือสิ่งต่าง ๆ นิมิตภายนอกนี้เรียกว่า "**อุคคหนิมิต**"

เรื่องของนิมิตเป็นเรื่องที่สำคัญ ในบางครั้งก็มาทำท่าแลบลิ้นปลิ้นตา ก็อย่าไปเข้าใจว่าเป็นเปรตเป็นผี ที่จริงแล้วเป็นเพราะว่าสังขารภายในมันฉายออกไปเพื่อหลอกใจของเราเอง มันฉายออกไปจากใจนี่แหละ อันนี้พูดเตือนสติไว้

ผู้ปฏิบัติบางคนก็เกิดนิมิตมากจริง ๆ แต่บางคนก็เกิดนิดหน่อย ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าอุปนิสัยและวาสนาบารมีที่เราได้กระทำมาตั้งแต่ชาติหนหลัง

การทำสมาธิภาวนานี้ ถ้าบุคคลใดเกิดนิมิตมากก็อย่าได้ไปเกิดความกลัวจนกระทั่งเลิกปฏิบัติ ขอให้ปฏิบัติต่อไปโดยให้สติตั้งมั่นกำหนดรู้อย่างที่แนะนำมาแล้ว เมื่อเราทำต่อไปเรื่อย ๆ ก็จะเกิดอานิสงส์ คือ ถ้าเป็นคนมีนิสัยดุร้าย

ก็จะเป็นคนใจดี ถ้าเป็นคนโกรธง่ายก็จะค่อย ๆ เบาบางลง ถ้าเป็นคนปัญญาทึบเมื่อทำจิตสงบได้แล้วก็จะกลายเป็นคนที่ฟังอะไรรู้เรื่อง เข้าใจในเหตุผล ถ้าเป็นคนที่ฉลาดอยู่แล้วก็จะเพิ่มพูนปัญญาให้มากขึ้นไปอีก ท่านจึงว่ามีอานิสงส์มาก

ขณะที่เราเกิดเห็นนิมิตขึ้นมา ถ้าเราแก้ความกลัวในนิมิตได้ต่อไปก็จะสบาย เมื่อเราเกิดความกลัวขึ้น เราอย่าไปยึดถือสิ่งที่เราเห็นในนิมิตเป็นตนเป็นตัว เป็นเราเป็นเขา ให้กำหนดรู้ว่าเป็นมาร ซึ่งพระพุทธเจ้าเรียกว่า *“ขันธมาร”* หรือ *“กิเลสมาร”*

เราลองคิดดู **พระพุทธเจ้าเองท่านยังมีมารมาคอยรังควาน ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะบาปอกุศลที่ได้กระทำมาในแต่ละภพแต่ละชาติได้ตามมากีดกั้นไม่ให้เราทำความดี เกรงว่าเราจะหลุดพ้นจากอำนาจของเขา ขอให้พวกเรานักปฏิบัติทั้งหลายจงรู้เท่าทันในสิ่งเหล่านี้ไว้**

กิเลสมารหรือขันธมารเหล่านั้น อย่าให้เราไปยึดเป็นตนเป็นตัว เป็นเราเป็นเขา ให้กำหนดเอาผู้รู้ ผู้รู้ก็คือใจเรา สติกับความรู้ให้เป็นอันเดียวกัน **อย่าส่งไปตามอาการของนิมิตภายนอกที่เราปรากฏเห็น ให้เรารู้เท่าทันว่าสิ่งนั้นเป็นนิมิตไม่ใช่เป็นของจริงตามที่เห็น** ถ้าเรากำหนดรู้ไว้อย่างนี้สักพักหนึ่ง นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปเอง

เรื่องของนิมิตนี้จะเกิดหรือไม่เกิดไม่สำคัญ เพราะว่าการที่เราทำสมาธิภาวนาก็เพื่อมุ่งให้เกิด**ความสงบ**ภายใน

จิตใจเท่านั้น ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตใจของตนให้สงบเป็นอารมณ์เดียวได้แล้วก็พอเท่านั้น ไม่มีนิมิตเกิดขึ้นก็ไม่เป็นไร

บางคนภาวนาเพื่ออยากเห็นสิ่งต่าง ๆ ความอยากเห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่มีประโยชน์อะไรแก่จิตใจของเราเลย มีแต่กิเลสคือ "ความอยาก" คอยเผาจิตเผาใจเราอยู่อย่างเดียว

การภาวนา ท่านต้องการให้เราปราบกิเลสของเราเท่านั้น คือเห็นความโลภของตน เห็นความโกรธของตน เห็นความหลงของตน เห็นราคะตัณหาของตน เห็นมานะทิฏฐิของตน

เมื่อเราเห็นกิเลสดังกล่าวแล้ว เราต้องวางแผนทำลายกิเลสของตนให้หมดสิ้นจากจิตใจของเรา สิ่งนี้จึงเป็นความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง ตามหลักที่พระพุทธเจ้าท่านทรงแสดงไว้

บางคนภาวนาไปอยากเห็นภาพต่าง ๆ เช่น นรก สวรรค์ เทวดา เป็นต้น การที่ได้เห็นสิ่งเหล่านี้ไม่ได้มีอะไรแปลก ที่ว่าไม่แปลก ก็เพราะว่าเมื่อเราเห็นแล้วกิเลสของเราก็ยังอยู่เหมือนเดิม **บางคนแถมยังทำให้เกิดกิเลสเพิ่มมากขึ้นอีกเสียด้วย คือถือว่าตนเองเป็นผู้วิเศษที่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นได้** เลยไม่ยอมกราบไหว้ใครทั้งนั้น จนกลายเป็นสัคคาวรณ์ มัคคาวรณ์ ปิดกั้นทางมรรค ทางผล ทางนิพพานไปโดยปริยาย ความเห็นสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นความเห็นที่ผิดจากหลักของศาสนา



ส่วนความเห็นที่ถูกนั้น คือ การเห็นจิตตามความเป็นจริง เห็นกายตามความเป็นจริง คือ เห็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ของตนและของคนอื่นสักแต่ว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตนตัว เราเขา และเห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเราสามารถเห็นได้แบบนี้แล้ว เรียกว่า **"เห็นกายตามความเป็นจริง"**

ส่วนที่ว่าเห็นจิตตามความเป็นจริงนั้น ท่านถือสภาพรู้เป็นตัว ไม่ได้ถือเวทนา ๓ เป็นตัว เวทนา ๓ ก็คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา (ความไม่สุขไม่ทุกข์ คือเป็นกลาง) สิ่งเหล่านี้ก็จะต้องเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีตนไม่มีตัวในเวทนา ๓ ถือแต่ความรู้เป็นตัว ถ้าเราสามารถเห็นได้แบบนี้แล้ว เรียกว่า **"เห็นจิตตามความเป็นจริง"**

ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย สิ่งที่ได้พูดมาในวันนี้ก็อยากจะเน้นเรื่องนิมิตเป็นใหญ่ เพราะในสมัยนี้มีลัทธิที่สอนกันผิด ๆ อีกมาก ขอให้ผู้ปฏิบัติจงนำไปพิจารณาและปฏิบัติตามนี้ก็จะสมความมุ่งหวังทุกประการ



ถึงแม้ว่าบุคคลใดจะทำสมาธิได้ดี จะได้รับความสุขขนาดไหนก็ตาม หรือจะได้อภิญญาเพียงใดก็ตาม **ถ้าไตรลักษณญาณยังไม่เกิดแล้ว ก็ยังนับว่าเป็นมิจฉาสมาธิ เป็นสมาธิที่ยังผิด ยังอยู่ในวงเขตที่ผิด**

เมื่อพิจารณาขันธ์ ๕ ธาตุ ๕ เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว จนเกิดญาณความรู้พิเศษ เมื่อเกิดความรู้พิเศษแล้ว วิปัสสนูปกิเลสหรือ วิปลาสก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อสิ่งใดหรือความรู้ใดเกิดขึ้นก็จะเอาไตรลักษณ์เป็นเครื่องตัดสิน

การพิจารณา ให้ถือเอารูปกายตามความเป็นจริง รู้เทวดาตามความเป็นจริง รู้จิตตามความเป็นจริง ให้ยึดถือความรู้นี้เป็นหลัก

ความรู้อย่างอื่นไม่สำคัญ ถึงจะเกิดอภิญญารู้ในเหตุต่าง ๆ ครั้งแรก ๆ ก็อาจเป็นจริง แต่ถ้าเรายึดถือในสิ่งเหล่านี้ต่อไป ก็จะกลายเป็นเรื่องหลอกลวงเรา ท่านจึงห้ามไม่ให้ถือเอานิมิตเป็นสิ่งสำคัญ

ท่านจึงว่า ถ้าไตรลักษณญาณยังไม่เกิด ก็ยังเป็นมิจฉาสมาธิ ต้องทำการศึกษาและเร่งความเพียรยิ่งขึ้นไป



เมื่อผู้ปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา สามารถรักษาศีลให้สำรวมดีแล้ว การทำสมาธิภาวนาก็จะเป็นไปได้ง่าย แต่ถ้าผู้ปฏิบัติไม่สำรวมรักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้ว การทำสมาธิภาวนาก็จะเป็นไปได้ยาก ทำไมท่านจึงพูดไว้เช่นนั้น ก็เพราะว่าเมื่อเรารักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้ว ก็เท่ากับว่าเป็นการปราบกิเลสอย่างหยาบได้แล้ว ดังนั้นเมื่อเราทำสมาธิควบคู่กันไป ก็จะสามารถเป็นไปได้ง่าย





คนเราจะดีได้นั้นก็เพราะจิตใจเราพาดี หรือคนเราจะชั่วก็เพราะจิตใจพาชั่ว



คำว่า **อุปาทาน** ที่แปลว่ายึดถือ เมื่อเราถือว่าเป็นเราแล้วก็จะต้องถือว่าเป็นเขาด้วย อันนี้ท่านเรียกว่า *สักกายทิฏฐิ* ที่เรายึดในสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเราเป็นเขา ทรัพย์สมบัติ สามี-ภรรยา ฯลฯ นั้น เราลองพิจารณาดูว่าเราจะได้เป็นเจ้าของในสิ่งเหล่านั้นจริงหรือไม่

แต่สำหรับพระพุทธเจ้าแล้ว ท่านปฏิเสธ ท่านว่า *"โลกคือหมู่สัตว์ ไม่มีสมบัติอะไรเป็นของของตน"*



นี่แหละ บรรดาสิ่งสมมติที่เราไปยึดถือว่าเป็นสิทธิของเรานั้น ก็จะได้เพียงชีวิตหนึ่ง ๆ เท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นสามีภรรยา หรือสมบัติต่าง ๆ เมื่อเราตายไปแล้ว เราจะยึดถือเป็นกรรมสิทธิ์ของเราอีกไม่ได้ เราจะเอาสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นติดตามไป สวรรค์ นรก หรือที่ไหน ๆ ก็ไม่ได้ ตรงกับคำที่ว่า "สมบัติของโลกก็ต้องอยู่ในโลก"



จึงว่า **"จิตใจ"** นี้สำคัญมากทีเดียว

แต่คนเราทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นคนสุขหรือคนทุกข์ โดยส่วนมากแล้วก็จะมัวเมาอยู่กับผลกรรมเก่าที่ตนได้รับอยู่ในปัจจุบัน คือ บรรดาลาภยศ ทรัพย์สมบัติ เป็นต้น พวกเรา

ไม่ยอมคิดถึงเหตุที่มาของสิ่งเหล่านี้ ว่ามาได้อย่างไร?

คำว่าผลกรรมนี้ เปรียบเทียบได้กับผลไม้ บรรดาผลไม้เหล่านั้นถ้าไม่มีต้นเสียแล้ว ก็จะไม่สามารถมีผลออกมาได้ ฉันใดก็ฉันนั้น ผลกรรมต่าง ๆ ก็จะต้องมีสาเหตุ ถึงได้มีผลกรรมออกมาให้เราท่านได้เสวยกันอยู่

ถ้าเรามัวแต่ยึดถือในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ไม่ยอมใช้ปัญญาพิจารณาในเหตุผลแล้ว ต่อไปเมื่อผลกรรมเก่าที่เรามัวแต่กินหมดไปแล้ว เราจะเอาอะไรเหลืออยู่อีก จุดนี้ก็ให้เป็นคติอีกอย่างหนึ่ง

ศีล สมาธิ ปัญญา

การใช้สติคอยกำหนดรูปนามอยู่อย่างนั้น เป็นตัวศีล คือ อินทรียสังวรศีลโดยตรง

เมื่อสติตั้งมั่นอยู่ หรือแน่วแน่อยู่กับอารมณ์ หรืออิริยาบถที่กำหนดนั้น นั่นแหละคือสมาธิ ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดปัญญา การรู้เห็นความเกิดดับของรูปนามจนไตรลักษณ์ปรากฏคือปัญญา

ดังที่กล่าวมานี้ จึงตรงกับหลักที่ว่า ศีลเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา

ฉะนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจึงได้ชื่อว่าปฏิบัติหลักศีล สมาธิ ปัญญา และพึงเข้าใจต่อไปว่า การเจริญมรรค ๘ นั้นมิใช่อื่นไกล คือการเจริญสมถกรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานนี้เอง ถ้าไม่ได้เจริญสมถะและวิปัสสนา กรรมฐาน จะเรียกว่าเจริญมรรค ๘ ไม่ได้ เพราะว่า มรรค ๘ ไม่ใช่อื่นไกล ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้เอง



สมบัติที่แท้จริงของเรานั้นคืออะไร?

พระพุทธเจ้าทรงชี้บอกว่า สิ่งที่เป็นสมบัติแท้จริงของเรานั้นคือกรรม



กิเลสเป็นเหตุให้กระทำกรรม เมื่อทำแล้วก็ได้รับผลของกรรม เรียกว่า วิบาก เมื่อรับวิบากแล้วก็ทำกรรมต่อไปอีก ทำกรรมแล้วก็ได้รับผลของกรรมอีก เมื่อรับผลของกรรมแล้วก็เกิดกิเลสขึ้นอีก กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรมอีก ได้ผลของกรรมอีก วนเวียนอยู่อย่างนี้ จึงเรียกว่า สังสารวัฏ หรือ วัฏสงสาร

ถ้าจิตแท้ใจแท้ดวงเดิม **ไม่มายึดถือมั่นก็ไม่มีอะไรเหมือนเรานอนหลับนั่นแหละ**

ใจเป็นผู้เสวยสุขทุกข์ วิญญาณ ๕ เป็นผู้หางานให้ใจทำ มีใจผู้เดียวเป็นผู้รู้ ก็มโนวิญญาณนั่นแหละเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้เกิดความรัก ความชัง ความกลัว ความโกรธ ฯลฯ รวมถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย มีใจเป็นผู้รู้ผู้เดียว มีใจดวงเดียวเป็นผู้รู้ ในหลักท่านแสดงไว้เรื่องทุกข์ ๑๒ เช่น ความเกิด ความแก่ ความตาย เป็นทุกข์ เป็นต้น



ศีล ผู้ที่รู้ว่าศีล รู้จักแต่เพียงชื่อ ศีล แต่ตัวจริง ๆ หมายถึงอันใดเป็นตัวศีล ศีลหมายความสำรวมกาย วาจา ศีลทุกประการ หากจะกระทำผิด ก็กระทำผิดด้วยกาย ผิดด้วยการกระทำทาง **กาย** และผิดด้วยการพูดทาง **วาจา**

ศีล หมายความสำรวมกาย วาจา เรียบร้อย การกระทำผิดศีลผิดธรรมด้วยกายนั้น **มีใจเป็นผู้สั่ง** ขอให้รู้ว่า กาย วาจา มีใจเป็นเจ้าของ ใจเป็นนายของกายและวาจา ร่างกายเราเปรียบเหมือนรถทุกชนิด คนขับรถเปรียบเสมือนใจ ถ้าเจ้าของไม่ขับ รถก็วิ่งไปเองไม่ได้ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ฯลฯ มีใจเป็นผู้ฆ่า เมื่อใจเป็นผู้ฆ่าสัตว์ แล้วใครล่ะเป็นบาป ก็ใจนั่นแหละเป็นตัวบาป **ตัวศีลจริง ๆ ต้องหมายถึงจิตใจ** ของทุกคนเป็นสำคัญ หรือจะหมายเอาตัวหมดทั้งตัวเป็นตัวศีลก็ได้



ไม่รักษาศีล ก็ได้ชื่อว่าไม่รักษาจิตใจ ไม่ทำสมาธิ ก็ได้ชื่อว่าไม่รักษาจิตใจ

เรามีใจผู้เดียวเป็นของเรา เพราะใจเป็นสิ่งไม่ตาย การทำบุญทำบาป สำเร็จแล้วด้วยใจ

คนเรามักทะนุบำรุงแต่ร่างกายของตน บุตร ธิดา ภรรยา สามี ที่เป็นสภาพ แก่ เจ็บ ตายนี้ ส่วนจิตใจนี้มีบุญกุศล บารมีของเก่าอยู่เท่าใด ทำบุญสูญหายไปเท่าใด



มิได้คำนึงเอาเสียเลย ห่วงแต่สังขารร่างกายเท่านั้น **น่าเสียดายที่ไม่ได้ระลึกถึงใจของตน** เราได้กระทำความดีอันใดไว้ให้จิตใจของตน เราได้ทะนุบำรุงรักษาจิตใจของเราอย่างไรบ้าง ได้ปฏิบัติให้เกิดบุญกุศล ให้มีศีลธรรมสูงขึ้นไปเพียงใด ไม่ค่อยสนใจกันเลย ไม่พากันสนใจ มีแต่คอยทะนุบำรุงขันธ์ ๕ หวังให้อยู่ดี กินดีเท่านั้น จะให้อยู่ดี นุ่งห่มดี กินดีเพียงใดก็ตาม มันก็เฒ่า ก็แก่ แล้วมันก็ตายหนีจาก เอาอะไรไปไม่ได้เลย ถึงเวลานั้นใจมันทิ้งร่างให้เน่าเปื่อยผุพังไป

คนร่ำคนรวยที่รู้กันเห็นกันอยู่นี้ เป็นผลของศีลธรรม เป็นผลของทานและศีลในชาติก่อน ส่วนคนทุกข์คนจนในโลกนี้ไม่ใช่ว่าเจ้ากรรมนายเวรมาจากจักรวาลโลกอื่นมาลงโทษเขาก็หามิได้ ก็โทษของเขาที่ไม่รักษาใจของตนเองนั้นแหละลงโทษ



การหาความสุขในทางพระพุทธศาสนานั้นหาได้ง่ายกว่าทางโลก ทางโลกต้องทำงานหลายอย่างจึงได้จึงมี ด้วยความเหนื่อยทุกข์ยาก แม้มีแล้วก็ยังเจือไปด้วยทุกข์ เจือไปด้วยความยาก

ธรรมทางโลก เป็นธรรมแยกกันไม่ออก
เกิดกับตาย เป็นของคู่กัน
รักกับชัง เป็นของคู่กัน
ได้กับเสีย เป็นของคู่กัน

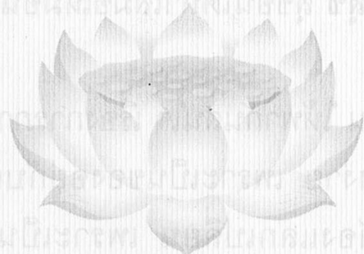
จะเอาความสุขทางโลก ก็ได้ทุกข์มาพร้อม เช่น คิดว่าสามี-ภรรยา เป็นความสุข ก็ได้รับความทุกข์เพราะสามี-ภรรยานั่นแหละ อยากได้ลูก มีความสุขที่ได้ลูกหญิงลูกชาย แต่ก็ได้ทุกข์เพราะลูกนั่นแหละ จะเอาความรักก็ได้ความชังมาพร้อม จะเอาอย่างเดียวไม่ได้ อยากได้ ๑ แต่ได้ ๒ เป็นกฎของธรรมชาติอย่างนั้น

ความสุขของศาสนามุ่งอย่างเดียวเท่านั้น ในหลักที่ว่า **นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ** สุขอันใดหาเสมอเหมือนความสงบไม่มี

เพราะฉะนั้น ให้พากันสนใจ เรื่องการภาวนา เราบังคับจิตใจไว้เป็นของง่าย เพราะเป็นของอยู่กับตัว ไม่ต้องซื้อไม่ต้องขอ ไม่ต้องแลกเปลี่ยน เพราะเป็นของมีอยู่แล้วกับตัว ใจของเรามีอยู่แล้ว เป็นสิ่งมีประโยชน์มาก ถ้าเราบำเพ็ญความสงบได้แล้ว มีประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม











๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์

